اصول خوردن و آشامیدن در ماه مبارک رمضان از دیدگاه طب سنتی ایران

رضا ایلخانی [الف*]، علی رستمی [ب]

[الف] دکترای طب سنتی. دانشگاه علوم پزشکی تهران
[ب] دانشجوی دکترای طب سنتی. دانشگاه علوم پزشکی ایران

چکیده

سابقه و هدف: خداوند در ماه مبارک رمضان روزه را واجب کرده است. در این ماه، زمان خوردن و آشامیدن محدود به سحر و افطار است. درواقع یکی از فلسفه‌های روزه، حفظ سلامتی است، اما مشاهده می‌شود سلامتی بعضی افراد در ایام روزه‌داری دچار اختلال می‌شود. هدف این مطالعه، استخراج اصول خوردن و آشامیدن در ماه مبارک رمضان است، تا افراد بیشتری بتوانند از این فریضه بهره‌مند شوند.

مواد و روش‌ها: این بررسی یک مطالعه کیفی است که مطالب ابتدا تجزیه و تحلیل و سپس دسته‌بندی شده‌است و منابع تحقیق در برخی از کتب معتبر طب سنتی ذکر شده است.

یافته‌ها: یافته‌های حاصل عبارتست از نه اصل، که به شرح زیر است: هم‌زمانی افطار و شام؛ نوشیدن مایعات، یک الی دو ساعت پس از شام؛ خوردن میوه‌جات، شب قبل از خواب؛ الزام به خوردن سحری، نوشیدن مایعات کافی قبل از سحری (نه پس از آن)؛ پرهیز از تنوع غذایی در افطار و سحر؛ پرهیز از هم‌زمانی خوردن برخی از خوراکی‌ها؛ پیشگیری از یبوست و پرهیز از خوابیدن بین اذان صبح تا طلوع آفتاب.

نتیجه‌گیری: روزه، عبادتی است که فواید جسمانی هم به دنبال دارد. برای بهره‌مندی از این فواید، لازم است در خوردن و آشامیدن اصولی را رعایت کرد. عدم رعایت این اصول، نه‌تنها باعث کاهش یا عدم بهره‌مندی از این فواید می‌شود، بلکه می‌تواند باعث بیماری شده و توفیق روزه‌داری را از انسان سلب کند.

کلید واژه‌ها: روزه، طب سنتی، تغذیه، ماه رمضان.

تاریخ دریافت: خرداد ۹۳
تاریخ پذیرش: شهریور۹۳

مقدمه:

خداوند متعال هر سال در ماه مبارک رمضان روزه را بر مؤمنین واجب کرده است. از ویژگی‌های منحصربه‌فرد این ماه، محدودیت در خوردن و آشامیدن است. براساس آیات و روایات، حکمت‌ها و فوایدی بر روزه مترتب است که از جمله آنها، تقوی(۱)، استقرار و تثبیت اخلاص در مؤمنین و سلامتی است(۲).

فلسفه‌ای که در این پژوهش مورد توجه قرار گرفته، فلسفه حفظ سلامتی در هنگام روزه‌داری است. براساس روایتی که در منابع مختلف از پیامبر گرامی اسلام نقل شده، ایشان فرموده‌اند: "صوموا تصحوا"(۳)، روزه بگیرید تا سلامت باشید(۲). بر این اساس روزه یکی از عوامل حفظ سلامتی است. طبق نظر فقهای شیعه، اگر روزه برای انسان ضرر داشته باشد نباید روزه بگیرد(٤). اینکه چرا در ماه مبارک رمضان سلامتی جسمی

* فرد مسئول مکاتبات: ilkhani@razi.tums.ac.ir

[Downloaded from jiitm.ir on 2025-09-16]

عده‌ای دچار اختلال می‌شود و روزه‌داری موجب بدشدن حال آنان می‌شود، سوال مهمی است که علم طب باید پاسخ منطقی برای آن داشته باشد.

مواد و روش‌ها:

مطالعه حاضر یک تحقیق کیفی است و منابع آن، در برخی از کتب معتبر در زمینه طب سنتی ذکر شده است. مطالب ابتدا تجزیه‌وتحلیل (contenet Analysis) و سپس دسته‌بندی (Formulation) شده است.

یافته‌ها:

براساس منابع طب سنتی "خوردن و آشامیدن"، جزو شش موارد ضروری برای حفظ سلامتی است. که از آن شش مورد در منابع عربی طبی به "اسباب سته ضروریه" تعبیر شده است. برای خوردن و آشامیدن اصولی ذکر شده است. باتوجه به محدودیت زمانی خوردن و آشامیدن در ماه مبارک رمضان، این اصول کلی با این شرایط زمانی مطابقت داده شده است.

اصل اول: هم‌زمانی افطار و شام.

برای توضیح این اصل، ابتدا باید مفهوم و محتوای افطار و شام روشن شود.

منظور از افطار در اینجا مواردی از قبیل:

یک فنجان آب جوش، یک فنجان آب عسل (یک فنجان آب جوش که با یک قاشق مربا خوری عسل شیرین شده باشد)، یا یک فنجان شیر، مقدار کمی نمک (مقداری از نمک که سطح بند اول انگشت سبابه را بپوشاند، این میزان نمک از نظر وزنی حدود ۵۰ میلی‌گرم است، یعنی معادل یک بیستم گرم) یک عدد خرما، یک کاسه کوچک سوپ رقیق (حدود ۲۵۰ سی‌سی، معادل حجم یک لیوان معمولی) و ...

منظور از شام، غذاهای متعارف مانند: پلو با انواع خورش‌ها (مانند قرمه سبزی، خورش آلواسفناج و ...)، آبگوشت، جوجه‌کباب، مقدار قابل توجهی نان سنگک با پنیر و سبزی، نان و حلوا و ... است.

باتوجه به محتوای افطار و شام، توصیه می‌شود افطار و شام هم‌زمان و یا حداکثر با چند دقیقه فاصله میل شوند.

در برخی مناطق، محتوای افطار خود معادل یک وعدهٔ کامل غذایی است. به‌عنوان مثال افطار شامل مقدار قابل توجهی نان با سبزی و پنیر، آش با مقداری نان، حلیم و مانند آن است.

در چنین مواردی نه‌تنها لازم است زمان میل افطار و شام جدا باشد، بلکه باید یا از شام صرف‌نظر شود و یا دست‌کم سه ساعت بعد از افطار میل شود.

زیرا اولاً هم‌زمان خوردن چنین افطار و شامی با اصل ششم (پرهیز از تنوع غذایی در افطار و سحر) ناسازگار است، در ثانی در مواقعی که محتوای افطار و شام، این‌چنین است، لازم است حداقل ۳-۲ ساعت بین افطار و شام فاصله باشد. در فصول گرم سال که شب‌ها کوتاه است، لازمه رعایت این فاصله آن است که شام ساعت ۱۲-۱۱ شب میل شود و این نیز با اصل نهم منافات دارد (خوابیدن پس از خوردن غذا).

اصل دوم: نوشیدن مایعات (در صورت نیاز) ۲-۱ ساعت پس از شام.

روزه‌داری، به‌ویژه در روزهای گرم سال موجب کم‌آبی نسبی بدن می‌شود. حتی در فردی که فعالیت جسمی او در حداقل ممکن است آب بدن از راه‌های مختلف از جمله ادرار، مدفوع، تعریق نامحسوس و تنفس (بازدم) از بدن دفع می‌شود. لازم است این کمبود، در فاصله افطار تا سحر تا حد ممکن جبران شود. چگونگی برطرف‌کردن این کم‌آبی، مهم است؛ برای جبران کم‌آبی روزه‌دار، توجه به چند نکته ضروری است:

۱- آب مورد نیاز بدن فقط از طریق نوشیدن مایعات تأمین نمی‌شود. بلکه می‌توان گفت تقریباً هرآنچه انسان می‌خورد، مقداری آب دارد که میزان آن در انواع خوراکی‌ها متفاوت است.

به‌عنوان مثال برنج پخته آبکش‌شده بین ٦٨ تا ٧٦ درصد، انواع نان (تافتون، سنگک، بربری و ...) بین ۳۰ تا ٤٠ درصد و انواع میوه‌ها بین ۷۳ تا ۹۱ درصد آب دارد (سیب ۸۹-۸٤ درصد،انگور٨٤-٨١ درصد، موز٧٤-٧٣ درصد و ...)(۵).

۲- برای هضم، لازم است غذا در غلظت مناسبی از شیره‌های گوارشی قرار گیرد. اگر این غلظت، از حد طبیعی خود کمتر باشد (محیط بیش از حد لازم رقیق باشد)، هضم دچار اختلال می‌شود(۲).

[Downloaded from jiitm.ir on 2025-09-16]

۳- غذا برای هضم در معده، نیاز به حرارت مناسب دارد. اگر حرارت معده با عوامل خارجی (مانند نوشیدنی‌های سرد) یا عوامل داخلی (مانند خلط بلغم و سودای غیرطبیعی) کاهش یابد، هضم دچار اختلال می‌شود.

٤- افزایش حرارت اعضایی مانند قلب، کبد و ریه باعث ایجاد تشنگی می‌شود(٦). این افزایش حرارت می‌تواند بر اثر سوءمزاج(۷) و یا در اثر فعالیت بدنی ایجاد شده باشد. اگر به هر وسیله‌ای این حرارت کاهش یابد، تشنگی نیز برطرف می‌شود. این افزایش حرارت می‌تواند از طریق نوشیدن مایعات خنک، از طریق خنک‌کردن موضعی بدن (دوش آب سرد) و یا از طریق استنشاق هوای سرد بر طرف شود(۸). به‌عبارتی تشنگی ناشی از حرارت قلب و ریه حتی با استنشاق هوای خنک (بدون نوشیدن مایعات) نیز برطرف می‌شود.

حال به راه‌های صحیح جبران کم‌آبی ناشی از روزه‌داری می‌پردازیم.

بخشی از این کم‌آبی با خوردن افطار (آب جوش، سوپ رقیق و ...) و بخشی از آن نیز با خوردن شام (نان، برنج و ...) برطرف می‌شود.

نباید در حین شام یا بلافاصله پس از آن از مایعات خنک استفاده کرد، زیرا هم غذای خورده‌شده و هم معده را سرد می‌کند و مضر است(۹). از طرفی، باعث رقیق‌شدن شیرهٔ گوارشی نیز می‌شود و لذا از دو جهت باعث اختلال در هضم غذا می‌شود.

در صورتی‌که فرد نیاز به نوشیدن داشته باشد بهترین زمان نوشیدن مایعات پس از گذشت ۲-۱ ساعت بعد از صرف شام است.

ذکر محدوده زمانی (۲-۱ ساعت) به این دلیل است که برخی غذاها زودتر و برخی دیرتر هضم می‌شود. در ضمن مزاج معده‌ها متفاوت است. مزاج برخی معده‌ها گرم بوده و غذا را به‌خوبی (زودتر) هضم می‌کند، برخی معده‌ها سرد بوده و غذا را به‌خوبی (زود) هضم نمی‌کند(٦).

در ضمن، این زمان در غیر از ایام ماه مبارک رمضان، حداقل دو ساعت است. کاهش این فاصله زمانی در ماه مبارک رمضان، به‌دلیل کم‌آبی نسبی ناشی از روزه‌داری و نیز محدودبودن زمان خوردن است.

چه مایعاتی برای نوشیدن مناسب‌تر است؟

اینکه آیا بهتر است مایعات خنک (مانند انواع شربت‌ها و یا آب خنک) و یا مایعات گرم (مانند آب‌جوش و یا چای کم‌رنگ و ...) نوشید، بسته به افراد، حکم آن متفاوت است.

افراد میان‌سال و مسن، به‌دلیل سردی نسبی عارض به بدن آنها(۱۰)، توصیه می‌شود بیشتر از مایعات گرم استفاده کنند و افراد جوان(منابع طب سنتی، انتهای سن جوانی را ۳۵ سالگی و در بعضی تا ٤۰ سالگی می‌دانند، و مزاج این سن را گرم و خشک می‌دانند(۹،۱۰))، به‌ویژه افراد با معده و کبد گرم توصیه می‌شود بیشتر از مایعات خنک برای رفع تشنگی و کم‌آبی استفاده کنند.

دربارهٔ نوشیدن مایعات به دو نکته مهم باید توجه کرد:

۱- در صورت استفاده از مایعات خنک بهتر است جرعه جرعه نوشیده شده و از نوشیدن یکباره آن خودداری شود(۱۱)، زیرا یکباره نوشیدن آب می‌تواند موجب سردشدن مزاج معده و حتی کبد شده و موجب اختلال در هضم شود.

۲- مایعات خنک به‌صورت غیرمستقیم خنک شود. اضافه‌کردن یخ به نوشیدنی برای خنک‌کردن آن مضر است و باعث ضرر رساندن به سه دستگاه مهم یعنی دستگاه اعصاب، دستگاه تنفس و دستگاه گوارش می‌شود(۱۱).

گرچه درجه حرارت مایعی که با یخ مستقیماً خنک شود حدود ٤°c و درجه حرارت مایعی که در مجاورت غیرمستقیم یخ خنک شود (برای مثال قراردادن بطری حاوی آب، بر روی یخ) آن هم ٤°c است، ولی آب اول به‌دلیل تحلیل رفتن یخ در آن مضر می‌شود(۹).

اصل سوم: خوردن میوجات (در صورت نیاز) شب قبل از خواب.

در ماه مبارک رمضان در فاصله زمانی افطار تا سحر، خوراکی‌های معمول بیشتر شامل غذا، نوشیدنی‌ها و میوجات است. حکم غذا و نوشیدنی‌ها بیان شد.

میوجات از ابعاد مختلف دارای اقسامی زیر هستند:

از بعد کیفیت، میوه‌ها به گرم و سرد تقسیم می‌شوند.از میوه‌های گرم می‌توان به شیرین، انگور، انجیر و خربزه اشاره

[Downloaded from jiitm.ir on 2025-09-16]

کرد و از میوه‌های سرد می‌توان به هلـو، آلبـالو و خیـار اشـاره کرد(۱۲).

از بعد سرعت جذب (سرعت نزول)،میوه‌ها بـه زودجـذب (سریع‌النزول) و دیـرجـذب (بطیءالنـزول) تقسـیم مـی‌شـوند. میوه‌هایی مانند توت شیرین و خربزه جزو میوه‌های زودجـذب و میوه‌هایی مانند به، سیب و هلـو جـزو میـوه‌هـای دیرجـذب محسوب می‌شوند(۱۳).

از دیدگاه بعضی از حکمای بزرگ قاعـده‌ای فراگیـر بـرای زمان خوردن میوه نسبت بـه غـذا وجـود نـدارد(۱۳). یکـی از دلایل آن، این است که سرعت جذب میوه‌ها باهم فرق می‌کند. لذا برحسب نوع میوه، حکـم آن متفـاوت اسـت. بـرای مثـال خوردن میوه‌هایی مانند انگور، آلو، زردآلو، توت و موز پـس از غذا موجب اختلال در هضم غذا شده و مضر است. اما خوردن سیب به مقدار کم (نه به مقدار زیاد) پس از غـذا مقـوی معـده است و به هضم غذا کمک می‌کنـد. "میـوه بـه" پـس از غـذا، مقوی دهانهٔ معده و ملین آن است، اما پیش از غذا، قابض بوده و باعث یبوست می‌شود(۱۳).

باتوجه بـه محـدودیت زمـان خـوردن و آشـامیدن در مـاه مبارک رمضان، بهترین زمان خوردن میوه، شب قبـل از خـواب است. یعنی حدود ۳-۲ ساعت پس از خوردن افطار و شـام. از طرف دیگر توجه به یک نکته مهم، ضروری است که، نوشیدن مایعات پس از خوردن میوه مضر بوده و باعث ایجاد اختلالات گوارشی می‌شود. این اختلال درمورد برخی میوه‌ها مانند انگور، خربزه و هندوانه شدیدتر است(۱۱).

در ارتباط با خوردن میوه در مـاه مبـارک رمضـان دو نکتـهٔ مهم قابل ذکر است:

نکته مهم۱:

در طب سنتی ایران (برخلاف برخی مکاتب طبی دیگـر) از خوردن میوجات به مقدار زیاد نهی شده است(۹،۱۲). لذا اصل سوم با عبارت "در صورت نیاز" آمده است. این عبارت حاکی از آن است که اگر فرد برای جبران برخی از ویتامین‌ها و تأمین فیبر، مایل به خوردن میوه بود، بهتر است شب قبـل از خـواب میل کند.

نکته مهم۲:

باتوجه به اینکه میوه‌ها از نظر سرعت هضم متفاوت‌اند، لذا توصیه می‌شود در هر نوبت، از یـک میـوه اسـتفاده شـود و از خوردن چند نوع میوه و به‌صورت هم‌زمان اجتناب شود.

اصل چهارم:

ضرورت خوردن سحری

خوردن سحری (یعنی غذایی کـه روزه‌داران هنگـام سـحر می‌خورند(۱٤)) ضروری است. در روایات متعـدد بـر خـوردن سحری تأکید شده است(۱۵).

عده‌ای در فصول گرم سال و باتوجه به کوتـاه‌بـودن طـول شب، وعده سحری را آخر شب میل کرده، سـپس مـی‌خوابنـد. این رفتار با اصل نهم منافات دارد و موجـب ایجـاد اخـتلالات گوارشی و غیر گوارشی می‌شود.

سحری بهتر است از غذاهای انرژی‌زا (در منابع طب سـنتی از این غذاها با عنوان کثیرالغذا یـاد شـده اسـت) باشـد، ماننـد غذاهایی که با نان مصرف می‌شـود تـا توانـایی انجـام فعالیـت روزانه تا حدودی تأمین شـود و گرسـنگی عصـر قابـل‌تحمـل باشد.

اصل پنجم:

نوشیدن مایعات کافی قبل از سحری، نه پس از آن

برای پیشگیری از کم‌آبی غیرقابل تحمل و تأمین نسبی آب بدن در روزهای مـاه مبـارک رمضـان، مایعـات مـورد نیـاز در سحرها، قبل از سحری میل شود نه پس از آن. برای این منظور بهتر است افراد میان‌سال و مسن باتوجه به سردی نسبی عارض به بدن (۱۰)، به‌ویژه دسـتگاه گـوارش، از مایعـات گـرم ماننـد آب‌جوش، آب عسل، چای کم‌رنگ (از نوع ایرانـی و تـازه‌دم) استفاده کنند.

و افراد جوان نیز ترجیحاً از مایعات گرم استفاده کننـد، امـا جوانانی که حرارت مزاج آنها بالا است، مـی‌تواننـد از مایعـات خنک مانند آب خنک، شربت خاکشیر، شربت آبلیمو و شـربت سکنجبین استفاده کننـد؛ زیـرا حـرارت بـیش‌ازحـد معـده نیـز موجب اختلال در هضم غـذا مـی‌شـود(۱۱) و مایعـات خنـک تاحدودی موجب تعدیل حرارت معده می‌شود.

[Downloaded from jiitm.ir on 2025-09-16]

نکته مهم:

برای پیشگیری از تشنگی غیرطبیعی در طول روز، از خوردن غذاهای تند و شور(۱۲) و نیز غذاهایی مانند ماهی و کباب کوبیده در سحر باید پرهیز کرد.

اصل ششم:

پرهیز از تنوع غذایی در افطار و سحر

خوراکی‌های مختلف سرعت هضم متفاوتی دارند. برخی غذاها زودهضم می‌شوند که اصطلاحا به آنها "غذای لطیف"گفته می‌شود. مانند نانی که از گندم خوب تهیه شده باشد، زردهٔ تخم مرغ عسلی، گوشت بال مرغ. برخی غذاها دیرهضم می‌شوند و به‌اصطلاح به آنها "غذای کثیف"(۱۶) گفته می‌شود، مانند ماکارونی، کله‌پاچه، حلیم و انواع غذاهایی که با گوشت گاو و گوساله تهیه می‌شود.

برخی غذاها نیز، نه زودهضم و نه دیرهضم، بلکه سرعت هضم متعادلی دارند. مانند گوشت بره.

حال اگر چند نوع غذا باهم و در یک وعده میل شود، به‌دلیل این که زمان هضم‌شدن آنها متفاوت است، غذای هضم‌شده و هضم‌نشده با یکدیگر مخلوط شده و به بدن ضرر می‌رساند.

ابوعلی سینا در کتاب گران‌سنگ قانون در این زمینه می‌نویسد:

"والاطعمهٔ المختلفهٔ تضر من وجهین احدهما لاختلافها فی الهضم و اختلاط المنهضم منها و غیر المنهضم"(۹).

ترجمه: "(همزمان خوردن) غذاهای مختلف از دو جهت مضر است. یک جهت، آن است که (سرعت) هضم آنها باهم اختلاف دارد و هضم‌شده و هضم‌نشده باهم مخلوط می‌شود".

در اینجا لازم است به طرح یک سوال و پاسخ آن بپردازیم:

آیا پرهیز از تنوع غذایی در وعده افطار و سحر یعنی ساده‌خوردن، موجب کمبود ویتامین‌ها، ریزمغذی‌ها، اسیدهای آمینه و مواد مورد نیاز دیگر بدن نخواهد شد؟

پاسخ، این است که برای پیشگیری از کمبود انواع ویتامین‌ها، عناصر معدنی مورد نیاز و مواد غذایی سه‌گانه (کربوهیدرات، چربی و پروتئین) لازم است تنوع غذایی را در وعده‌های پیاپی رعایت کرد. به این معنی که غذای سحر، متفاوت از غذای افطار شب قبل و افطار شب بعد نیز متفاوت از افطاری و سحری گذشته باشد و به این ترتیب در هر وعده غذایی، از غذای ساده جدیدی استفاده می‌شود. خوشبختانه رعایت این تنوع غذایی در غذاهای سنتی ایرانی به‌راحتی ممکن است.

اصل هفتم: پرهیز از همزمان‌خوردن برخی خوراکی‌ها

برخی خوراکی به‌طور ویژه وقتی همزمان با خوراکی‌های دیگری مصرف شوند موجب ایجاد ضرر می‌شوند. بسیاری از خوراکی‌ها وقتی به‌تنهایی مصرف شوند، نه‌تنها ضرری ندارند، بلکه برای بدن مفیدانـد، ولی همین خوراکی‌های مفید، در صورتی‌که با برخی خوراکی‌های دیگر که آنها نیز به‌تنهایی مفیدند، به‌طور همزمان مصرف شوند به بدن آسیب می‌رسانند. در این قسمت به برخی از مهمترین و شایع‌ترین خوراکی‌ها که مصرف همزمان آنها مضر است اشاره می‌شود:

۱- ماست با گوشت پرندگان از جمله مرغ(۹)، ماهی، ترب(۷)، باقلا(۱۷) و پنیر(۱۲) سازگاری ندارد.

به‌عنوان مثال در صورتی‌که سبزی خوردن (ترب) و ماست در سفره افطار یا سحری است، از خوردن یکی از آنها اجتناب شود و یا اگر غذا باقالی‌پلو یا مرغ یا سبزی‌پلو ماهی است از خوردن ماست همراه غذا یا بلافاصله پس از آن اجتناب شود.

۲- شیر با ماهی، چیزهای ترش(۹)، خربزه(۱۲) و مرغ(۷) سازگاری ندارد.

به‌عنوان مثال در صورتی‌که شام، ماهی یا مرغ است، یا در سفره شام، ترشی وجود دارد، روزه‌دار با شیر افطار نکند.

۳- ماهی با هیچ گوشت دیگری به‌ویژه مرغ(۷) و نیز با شیر و تخم‌مرغ(۱۲) سازگاری ندارد.

به‌عنوان مثال در وعده شام یا سحری، تن ماهی و تخم مرغ نباید همزمان مصرف شود.

اصل هشتم: پیشگیری از یبوست.

در ایام روزه‌داری به‌دلیل کاهش آب مصرفی، دستگاه گوارش مستعد کندی حرکت و یبوست می‌شود. برای پیشگیری از یبوست اقدامات زیر توصیه می‌شود:

[Downloaded from jiitm.ir on 2025-09-16]

۱- پرهیز از خوردن چای پررنگ، قهوه و کاکائو(۲)، چای پررنگ علاوه بر اینکه مدر است و از این جهت می‌تواند موجب کم‌آبی شود، به‌دلیل طبیعت خشکی(۱۸) که دارد می‌تواند باعث کندی حرکات دودی روده‌ها شود.

۲- پرهیز یا کاهش مصرف خوردنی‌های با مزاج خشک، مانند عدس و برنج(۱۸)، مواد ترش و قابض(۱۹) مانند سماق و رب انار(۱۸).

۳- پرهیز از خوردن نان سفید (مانند نان ساندویچی)، زیرا آرد نان سفید سبوس ندارد و سبوس گندم، محرک دستگاه گوارش و ملین است(۱۸). لذا نان فاقد سبوس، فرد را مستعد یبوست می‌کند.

٤- آشامیدن یک فنجان آب‌جوش به‌ویژه اگر با یک قاشق عسل شیرین شده باشد(۱۸)، در ابتدای افطار و ۲۰-۱۵ دقیقه قبل از تناول سحری.

۵- اقدام برای اجابت مزاج ۲۰-۱۵ دقیقه پس از صرف افطار یا سحر.

احساس تخلیه به‌طور طبیعی پس از خوردن غذا به انسان دست می‌دهد که از آن تحت عنوان "رفلکس گاستروکولیک" نام برده می‌شود(۲). اگر انسان در این فاصله زمانی نسبت به تخلیه دستگاه گوارش اقدام کند، در این هنگام دستگاه گوارش نیز آمادگی بیشتری برای تخلیه دارد.

اصل نهم: پرهیز از خوابیدن بین اذان صبح تا طلوع آفتاب

در روایات متعدد از خوابیدن از اذان صبح تا طلوع آفتاب نهی شده است (۲۰). خوابیدن در این زمان دارای آثار سوء معنوی است که شرح آن توسط عالمان دین بیان شده است، ولی آنچه از دیدگاه طبی می‌توان بیان کرد آن است که خوابیدن پس از اذان صبح در ماه مبارک رمضان که انسان قبل از آن، یک وعده کامل غذایی به‌عنوان سحری تناول کرده است، برای بدن از جهات مختلف مضر است(۲۱،۹) که به بعضی از آنها اشاره می‌شود:

۱-ایجاد سنگینی- بخش فوقانی معده قسمتی از معده است که قدرت هضم در آنجا ضعیف است و برای گذشتن غذا از این بخش، به بخش پایین‌تر مدت‌زمانی لازم است. اگر انسان قبل از گذشتن غذا از قسمت فوقانی معده، بخوابد، موجب احساس سنگینی در معده می‌شود.

۲- ایجاد نفخ و درد معده، از آنجاکه برای هضم غذا وجود حرارت، لازم است(٦) و در بخش فوقانی معده حرارت کم است، لذا معده نفخ می‌کند که آزاردهنده است و در صورت تشدید، می‌تواند باعث درد معده شود(٦، ۲۲).

۳-اختلال در هضم غذا، گازهای تولیدشده با فاصله انداختن بین شیره‌های گوارشی و اجزاء غذا، هضم را دچار اختلال می‌کنند.

٤-مانع خواب عمیق، سنگینی حاصل از وجود غذا در معده موجب تململ (از این پهلو به آن پهلو شدن) شده و مانع خواب عمیق می‌شود(٦).

لذا لازم است زمانی حدود ۱/۵-۱ ساعت پس از خوردن سحری، از خوابیدن (نخوابیدن با فعالیت جسمی نداشتن منافات ندارد) اجتناب کرد و تا حد امکان به عبادت، خواندن قرآن یا مطالعه مشغول شد.

بحث و نتیجه‌گیری:

روزه عبادتی است که باید آن را به نیت اجرای فرمان خداوند متعال و به قصد قربت انجام داد، گرچه فواید و آثار مثبت جسمانی هم به دنبال دارد. برای بهره‌مندی از فواید جسمانی آن، لازم است برای خوردن و آشامیدن از افطار تا سحر، اصولی را رعایت کرد، عدم رعایت این اصول نه‌تنها باعث کاهش یا عدم بهره‌مندی از این فواید می‌شود، بلکه می‌تواند باعث بیماری شده و توفیق انجام روزه از انسان سلب شود.

در این پژوهش به اهم آن اصول اشاره شده است. امید است همگان توفیق انجام این فریضه الهی را داشته باشند و از آثار و برکات معنوی و طبی آن بهره‌مند شوند.

[Downloaded from jiitm.ir on 2025-09-16]

References:

1. Quran, Baqare, 183 (Arabic)
2. Isfahani M. Health of Nutrition in fasting. Tehran:jahan rayaneh kosar; 1386.
3. Majlesi MB. Behar-al-anvar. Beirut: dar-al-ehya al-torath al-arabi; 1403.
4. Emam Khomeini R, Araki M, Khoei A, et al. Qom: Tafakkor; 1372.
5. Dorosti A, Tabatabae M. Food composition table. Tehran: Donyaye taghzieh; 1389.
6. Ebn-e-Sina H. Al-ghanoon fi al-teb. Beirut:moasseseh al-aalami; 1425.
7. Aghili Khorasani M, Tashih-e- Nazem E. Summary of Wisdom. Qom: Esmaelian; 1385.
8. Ebn-e-Sina H. Al-ghanoon fi al-teb. Beirut: moasseseh al-aalami; 1425.
9. Ebn-e-Sina H. Al-ghanoon fi al-teb. Beirut: moasseseh al-aalami; 1425.
10. Gorgani S. hoard of kharazmshahi. Tehran: Farhangestan-e oloom-e- pezeshki IRI; 1380.
11. Aghili Khorasani M, Tashih-e- Nazem E. Summary of Wisdom. Qom: Esmaelian; 1385.
12. Gilani M, Choopani R. Hygiene of naseri. Tehran: Almea; 1387. 13- Razi M. Taghdim al-favakeh va ta'khiro-ha al-atta'am. Noskhe khatti Majles-e-Shora-e-Islami's library No. 38. P. 140-146. (Arabic)
13. Amid H. Dictionary of Amid. Tehran: Amirkabir; 1363.
14. Koleyni M. al-Kafi. Tehran: Dar-al-Kotob-al-Islamiah; 1986.
15. Arzani M. Mofarrah-al-Gholoob. Lahoor: Islamieyeh; 1333.
16. Jorjani S, Tashih-e- Tajbakhsh H. Al-Aghraz al-tebbiyah. Tehran: Tehran University; 1384.
17. AghiliKhorasani M, Tashih-e- Shamse-ardakani M. Makhzan al-Adviyeh. Tehran: SabzArang; 1387.
18. Chashti M. Eksiral-A'zam. Tehran: Mo'assese-ye-Motale'at-e-Tarikh-e-Pezeshki, Tebb-e-Islami va Mokammel; 1387.
19. Nouri H. Mostadrak-al-Vasa'el. Qom: Ahl-al-Beyt Institute; 1987.
20. Al-Ahvazi A. Kamel-al-sana'ah. Qom: Jalal al-din; 1387.
21. Kermani N. Sharh al-Asbab va al-Alamat. Qom: Jalal al-Din; 1387.

[Downloaded from jiitm.ir on 2025-09-16]