

## آمادگی قبل از شروع ماه مبارک رمضان

قرار است که خود را آماده کنیم تا یکماه به قصد قربت به درگاه خداوند، در خوردن غذا امساک کنیم و به فقرا آنرا کمک کنیم. در ماه مبارک می‌بایست بطور کلی کمتر از اوقات دیگر غذا مصرف کنیم.

1- تنظیم ساعات خواب: کمی زودتر از اوقات عادی باشد، بخصوص برای نوجوانان و جوانانی که قصد روزه گرفتن دارند. در صورت تنظیم نکردن ساعات خواب، احتمال خواب ماندن و یا عدم قدرت بیدار شدن شخص وجود دارد و ممکن است بعلت تمایل درونی برای روزه گرفتن، مجبور شوند روزه بدون سحری بگیرند.

### - ضررهای روزه بدون سحری:

گرفتن روزه بدون سحری نشان از قوی بودن، بنیه داشتن و قدرت بدنی بالا نیست. ممکن است شخص بتواند بدون سحری روزه بگیرد و ظاهراً برای او مشکلی پیش نیاید ولی نباید فراموش کند که:

1- آسیب به کلیه‌ها: بخصوص در فصل گرما، حدود 12 ساعت نیشامیدن آب و مایعات ممکن است باعث آسیب به کلیه‌ها و مجاری ادراری و احتمال سنگ‌سازی کلیه‌ها به ویژه در خانواده‌هایی که کلیه‌ی آنان مستعد سنگ‌سازی است می‌شود. در 24 ساعت حدود 2-2/5 لیتر مایعات نیاز داریم که باید کمک به تصفیه کلیه‌ها کند و مثل صافی کلیه دائماً نیاز به مایعات دارد.

2- عدم دفع سموم: کلیه مواد سمی که مستقیم یا غیرمستقیم وارد بدن می‌شوند از قبیل نیتريت، نترات، مواد غذایی آشامیدنی، اورات، سولفات‌ها، آفت‌کش‌ها محیط موجود در میوه و سبزی‌ها، رنگ‌های مجاز و غیرمجاز و مواد غذایی و... برای دفع از کلیه‌ها می‌بایست محلول شده و یا بصورت نامحلول از کلیه‌ها و ادرار دفع شوند. لذا در روزه بدون سحری مدت طولانی مصرف نکردن مایعات ممکن است باعث تجمع مواد سمی در بدن شود.

3- شخص در روزه بدون سحری توان جسمی، فکری و مغزی در طول روز بعد نخواهد داشت و راندمان کافی برای فعالیت روزمره ندارد.

4- بعد عبادی و تقریب به درگاه خداوند و عبادت روزه در افرادی که روزه بدون سحری می گیرند، محقق نخواهد شد، زیرا ایام سحر زمان مناسبی برای عبادت و مناجات به درگاه خداوند است.

## توصیه‌ی تغذیه سالم برای آمادگی قبل از شروع ماه مبارک رمضان

### 1- تمرین برای اسراف نکردن مثلاً در مورد نان.

ما در قرآن کریم داریم که کلوا واشربوا و لاتسرفوا؛ بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید. اولنی اقدام عاجل برای همه مردم کشور ما اسراف نکردن در مورد نان است که هم ثواب دارد و هم کمک به سلامت جامعه می کند. چرا ما که در قرآن کریم دستورالعمل داریم که اسراف نکنید سالانه 1-2 میلیون تن نان را اسراف می کنیم و دور می ریزیم؟ ولی در کشورهای غربی ضایعات نان صفر است. چون هرکس به اندازه مصرف خود به مقدار یک یا دو کف دست نان سر سفره خود می گذارد و همه آنرا مصرف می کند.

ما باید بعد از خرید هر نوع نان آنرا در اندازه‌های کف دست برش بزنیم و در یخچال یا فریزر یا حتی تازه خوری نگهداری و مصرف کنیم. نه آنکه 10-15 عدد نان را سر سفره بگذاریم و هر کسی به هر اندازه و از هر کجای نان دوست داشت مصرف کند و بعد از یک وعده ناهار یا شام 1-2 کیلوگرم نان ضایعات بجا بگذارد. آیا اگر چون خیلی ارزان است باید آنرا اسراف کنیم؟! دولت کیلوئی 250 تومان یارانه نان می دهد. با سالانه 3000 میلیارد تومان خیلی اقدامات دیگر برای سلامت مردم می توان سرمایه گذاری کرد.

کاش فقط ضرر اقتصادی بود. 1-2 میلیون تن نان خشک کپک زده می رود و در گاوداری و دامداری‌ها و می شود کپک اسپرژیلوس و سم افلاتوکسین موجود در آن که سرطان‌زا است و از طریق شیر گاو و گوسفند به ما می رسد. یعنی می خواهیم به مردم توصیه کنیم شیر بنوشید تا پوکی استخوان نگیرید ولی اشکال ندارد که سرطان بگیرید. چون دارید در نان اسراف می کنید!

### 2- صرف شام زودتر از گذشته و در نتیجه خوابیدن زودتر و صبحانه زودتر

### 3- حجم غذا را کمی کمتر از گذشته میل کنیم.

