Несколько медицинских рекомендаций в рамадан

Данная статья содержит полезные советы о том, как избежать некоторых распространенных проблем, встречающихся в месяц рамадан. Следование этим рекомендациям позволит спокойно поститься и в полной мере насладиться духовными преимуществами рамадана.

Во время священного рамадана наше питание не должно значительно отличаться от обычного и должно быть настолько простым, насколько это возможно. Питание должно быть таким, чтобы мы сохранили наш обычный вес, не теряя и не прибавляя в нем. Но если у человека имеется избыточный вес, рамадан – идеальное время для его нормализации.

Принимая во внимание долгие часы поста, нам следует потреблять не быстро усваиваемые, а медленно усваиваемые пищевые продукты, включая те, что содержат клетчатку. Медленно усваиваемых продуктов может хватать на 8 часов, в то время как быстро усваиваемых – только на 3-4 часа.

– Медленно усваиваемые пищевые продукты – это продукты, содержащие зерна и семена: например, ячмень, пшеница, овес, просо, манка, бобы, чечевица, непросеянная мука, нешлифованный рис и т. д. (сложные углеводы).
– Быстро усваиваемые продукты – это продукты, содержащие сахар, сеяную муку (например, муку высшего сорта) и т. д. (очищенные углеводы).
– Продукты, содержащие клетчатку, – это продукты, содержащие отруби, цельносмолотое пшеничное зерно, семена и зерна, овощи (зеленые бобы, горох, кабачки), маис, шпинат и др. (богатые железом листья красной свеклы, фрукты с кожурой, миндаль, сухофрукты – особенно высушенные абрикосы, инжир, сливы и т. д.).

Потребляемая пища должна быть хорошо сбалансирована и содержать продукты из каждой пищевой группы, т. е. фруктов овощей, мяса (курицы, рыбы), хлеба (злаков) и молочных продуктов. Жареные продукты не являются здоровой пищей, и их употребление следует ограничить. Они вызывают несварение, изжогу и проблемы с весом.

ИЗБЕГАЙТЕ

– Жареную и жирную пищу.
– Продукты, содержащие слишком много сахара.
– Переедание (особенно перед рассветом).
– Чрезмерное потребление чая в предрассветное время. Чай вызывает усиление мочеиспускания, выводя при этом ценные минеральные соли, которые понадобятся вашему телу в течение дня.
– Курение. Если вы не можете бросить курить, постепенно уменьшите потребление сигарет, начав это за несколько недель до рамадана. Курение наносит вред здоровью, и от него следует отказаться полностью.

ЕШЬТЕ

– Сложные углеводы в сухур (предрассветный прием пищи), чтобы еда переваривалась дольше, оставляя вас менее голодными.
– Халим (блюдо индо-пакистанской, персидской кухни) – отличный источник протеинов и является медленно усваиваемым.
– Финики – отличный источник сахара, клетчатки, углеводов, калия и магния.
– Миндаль богат протеином и клетчаткой с малым количеством жира.
– Бананы – хороший источник калия, магния и углеводов.

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.

ПЕЙТЕ

– Как можно больше воды или фруктовых соков между ифтаром (разговением) и отходом ко сну, чтобы ваше тело могло вовремя привести в норму уровень жидкости.

Запор

Запор может вызвать геморрой, болезненные трещины в заднепроходном канале и несварение с ощущением вздутия.
Причины: слишком много очищенных (рафинированных) продуктов, слишком мало воды и недостаток клетчатки в питании.
Избавление: избегайте чрезмерного употребления очищенных продуктов, увеличьте потребление воды, используйте отруби для выпечки.

Несварение и газы

Причины: переедание. Слишком много жареной и жирной пищи, острых продуктов и продуктов, вызывающих газы, – таких, как яйца, капуста, чечевица, газированные напитки (например, кола).
Избавление: не переедайте. Пейте фруктовые соки или лучше негазированную воду. Избегайте жареной пищи.

Сонливость («низкое давление»)

Чрезмерное потоотделение, слабость, усталость, недостаток энергии, головокружение, особенно при вставании с сидячего положения, бледность – симптомы, ассоциируемые с «низким кровяным давлением». Это обычно проявляется после полудня.
Причины: слишком малое потребление жидкости, уменьшенное употребление соли.
Избавление: сохраняйте спокойствие, увеличьте потребление жидкостей и соли.

Внимание: в низком кровяном давлении следует убедиться, измерив давление в момент наличия симптомов. Людям с высоким давлением возможно потребуется скорректировать прием лекарств во время рамадана. Им следует проконсультироваться со своим врачом.

Головная боль

Причины: отказ от кофеина и табака, слишком много дел в течение дня, недостаток сна, голод. Обычно появляется в течение дня и увеличивается ближе к его концу. Если этому сопутствует «низкое кровяное давление», головная боль может быть достаточно сильной и может вызвать тошноту перед ифтаром.
Избавление: За неделю-две до рамадана потихоньку сокращайте потребление кофеина и табака. Растительные и не содержащие кофеин чаи могут послужить заменой. Измените распорядок дня в рамадан, чтобы иметь достаточный сон.

Низкий уровень сахара в крови

Слабость, головокружение, усталость, сложность в концентрации внимания, повышенное потоотделение, дрожание (тремор), невозможность заниматься физической деятельностью,

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.

головная боль, учащенное сердцебиение являются симптомами низкого уровня сахара в крови.
Причины для недиабетиков: прием слишком большого количества сахара (т. е. очищенных углеводов), особенно в сухур. Тело вырабатывает слишком много инсулина, что снижает уровень глюкозы в крови.
Избавление: Ешьте что-нибудь в сухур и ограничьте сахаросодержащие продукты питания и напитки.
Внимание: Диабетикам может понадобиться корректировка приема лекарств в рамадан, проконсультируйтесь с вашим врачом.

Мышечные судороги

Причины: Недостаточный прием продуктов питания, содержащих кальций, магний и калий.
Избавление: Потребляйте продукты питания, богатые перечисленными выше минералами, например, овощи, фрукты, молочные продукты, мясо и финики.
Внимание: Людям, принимающим лекарства от высокого давления и страдающим от мочекаменной болезни, следует проконсультироваться с врачом.

Язвенная болезнь, изжога, гастрит и хиатальная грыжа

Повышенный уровень кислотности в пустом желудке во время рамадана отягчает перечисленное выше. Он проявляется в виде жгущего ощущения в области желудка под ребрами и может доходить до горла. Острая пища, кофе, напитки типа колы ухудшают ситуацию.
Существуют лекарства для контроля за уровнем кислотности. Людям с выявленной язвенной болезнью и хиатальной грыжей следует проконсультироваться со своим врачом задолго до рамадана.

Камни в почках

Камни в почках могут появиться у людей, потребляющих мало жидкости. Поэтому необходимо пить больше, чтобы предотвратить формирование камней в почках.

Боли в суставах

Причины: Во время рамадана при выполнении дополнительных намазов давление на коленные суставы возрастает. У пожилых людей и больных артритом это может вызвать боль, тугоподвижность, опухание и дискомфорт.
Избавление: Похудейте, чтобы колени не испытывали дополнительной нагрузки. Тренируйте нижние конечности перед рамаданом, чтобы они были готовы к дополнительной нагрузке. Хорошее физическое состояние позволяет легко совершать намаз.

Доктор Фарук Хаффеджи
Исламская медицинская ассоциация ЮАР, г. Дурбан
Перевод: Аскимам.ру

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.