



تغذیه و روزه داری در شرایط کرونا و واکسیناسیون



روزه داری ماه مبارک رمضان یکی از ارکان پنجگانه اسلام است که با قصد قربت و بندگی آفریدگار برای تکامل انسان فریضه واجب برای تمام مسلمانان است.

در پاسخ به ابهامات احتمالی در خصوص همزمانی شیوع کووید-۱۹ با ایام روزه داری باید گفت، براساس گزارش اخیر سازمان جهانی بهداشت هیچ مطالعه ای مبنی بر افزایش خطر ابتلا به بیماری کووید-۱۹ در دوران روزه داری دیده نشده است.

چه کسانی می توانند روزه بگیرند؟

با رعایت شرایط ویژه تغذیه سالم در ایام روزه داری، نه تنها عارضه ای در افراد سالم ایجاد نمی شود، بلکه سبب تقویت ایمنی بدن، کاهش پاسخ های التهابی زیان بار و بهبود پاسخگویی بدن به واکسن کرونا می شود. لذا کلیه افراد سالم کمتر از ۶۵ سال با رعایت نکات بهداشتی - تغذیه ای می توانند روزه بگیرند.

در چه مواردی باید احتیاط شود؟

۱. بیمارانی که پیوند اعضا شده اند نباید روزه بگیرند. روزه برای بیماران پیوند قرنیه بلامانع است.
۲. در بیمارانی که مبتلا به سایر بیماری ها هستند و قبلا روزه داری برای آنها منعی نداشته است، روزه داری در شرایط بحران ویروس کرونا متفاوت از سال های دیگر نیست و در موارد خاص با نظر پزشک متخصص می توانند اقدام به روزه داری نمایند.
۳. در مورد بیمارانی که مبتلا به کووید-۱۹ شده و بهبود یافته اند توصیه می شود حداقل تا ۶ هفته پس از بیماری اقدام به روزه داری نکنند.
۴. افراد مبتلا به بیماری های زمینه ای نظیر فشار خون بالا، بیماری قلبی-عروقی، سرطان و دیابت بیش از دیگران در معرض ابتلا به وضعیت شدید بیماری کووید-۱۹ هستند. به منظور پیشگیری از ابتلا به این بیماری، افرادی که مطمئن نیستند روزه داری برای آنها ضرر دارد یا خیر احتیاطاً از انجام این فریضه الهی پرهیز نموده و آن را پس از اطمینان از اتمام همه گیری بیماری کووید-۱۹ قضا نمایند، مگر اینکه با نظر پزشک متخصص، از بی ضرر بودن روزه برای آنها اطمینان حاصل شود.



آیا افراد در زمان روزه داری می توانند واکسن کرونا بزنند؟

با توجه به تداوم برنامه واکسیناسیون کرونا در ایام ماه مبارک رمضان، از نظر لزوم انجام واکسیناسیون لازم به یادآوری است که رهبر معظم انقلاب و مراجع تقلید، واکسیناسیون کرونا را با منطبق لزوم حفظ سلامت در تأکیدات و توصیه‌های روایات و احادیث تأیید نموده‌اند. از طرف دیگر روزه داری خود سبب سم زدایی در بدن می‌شود و بر اساس فتوای علمای دینی، واکسیناسیون مغایرتی با روزه داری ندارد.

با توجه به احتمال بروز برخی عوارض ناشی از واکسیناسیون و بروز واکنش‌های ازدیاد حساسیت سریع مانند سردرد، افت فشار و مشکلات نادر خونی ناشی از برخی واکسن‌های محافظت کننده بر علیه کرونا، توصیه می‌شود برای پیشگیری از هرگونه عارضه‌ای، روزه داران به نکات زیر توجه نمایند:

۱. مصرف غذاهای چرب، پرادویه و پرنمک در وعده سحری و افطار یا شام، علاوه بر ایجاد تشنگی، موجب تضعیف سیستم ایمنی شده و عملکرد طبیعی بدن را در مقابله با کرونا و واکسن مختل می‌کند.
۲. در خوردن مواد قندی و بسیار شیرین مانند زولوبیا و بامیه، حلوا، شله زرد و شیرینی‌ها در وعده سحری و افطار زیاده روی نکنید تا سیستم ایمنی بدن پاسخ مناسبی به واکسن بدهد.
۳. در روز موعود واکسیناسیون، حتماً وعده سحری و مایعات کافی مصرف شود. لازم است در وعده سحری از غذاهای آبکی مثل انواع سوپ، آش سبک، انواع خورش‌ها، میوه‌ها و سبزی‌های حاوی آب فراوان (مانند مرکبات، کاهو، خیار، گوجه فرنگی و ...) میل کنید.
۴. در شب قبل از واکسیناسیون، مایعات فراوان (آب، چای کمرنگ، شیر کم چرب، دوغ کم نمک و بدون گاز، آب میوه طبیعی، عرقیات و شربت‌های خانگی کم شیرین) مصرف کنید.
۵. با توجه به خاصیت مدر بودن چای پررنگ، قهوه و نسکافه که موجب از دست دادن آب بدن می‌شود، در وعده سحر و ترجیحاً "شب قبل از واکسیناسیون بجای این نوشیدنی‌ها از چای کمرنگ استفاده کنید.
۶. در صورت ایجاد سرگیجه و تهوع پس از واکسیناسیون، بلافاصله دراز کشیده و مدتی استراحت کنید.
۷. شب قبل از واکسیناسیون استراحت کافی داشته باشید.
۸. از داروهای هورمونی (داروهای ضد بارداری خوراکی، داروهای استروژنی، استروئیدهای آنابولیک و ...) خودسرانه استفاده نکنید.