

نشریه زیتون

نشریه اختصاصی انجمن علمی دانشجویی طب ایرانی دانشگاه شاهد

شماره اول | اسفند ۱۴۰۲



دانشگاه شاهد
دانشگاه ترانز انطباق اسلام



Persian Medicine Student
Association of Shahd University



فهرست مطالب

- سخن سردبیر ۲
- فواید روزه ۳
- تدابیر خاص ماه مبارک رمضان
از دیدگاه طب ایرانی ۴
- یکی از مشکلات شایع در
ماه مبارک رمضان ۵
— بدبویی دهان
- دستور تهیه چند غذای مناسب
برای ماه مبارک رمضان ۶
— شیر برنج،
سکنجبین نعنائی، سوپ گندم

سردبیر:

صدیقه طالبی

مدیر مسئول:

سمانه موهبتی

نویسندگان:

فاطمه شکریان، مریم نیشابوری،

زهرة مصطفوی، کاظم قدیانی

ویراستاران:

معصومه صالحی، فائزه خدابنده لو

طراح صفحه:

آرمان صادقی

تصویرگر:

سمانه موهبتی، مهتاب شکریان

ماه رمضان مبارک باد



سخن سردبیر

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله وسلم:
الصَّحَّةُ وَالْفِرَاعُ نِعْمَتَانِ مَكْفُورَتَانِ.

سلامتی و اوقات فراغت دو نعمتی هستند که همواره محل ناسپاسی و کفران هستند

(آن گونه که باید و شاید از آنها بهره‌برداری نمی‌شود). (مواعظ صدوق، ص ۵۵)

به دست آوردن و حفظ سلامتی از نعمتهای بزرگ الهی و مهمترین دستاورد نظام های بهداشتی، درمانی است. در این راستا مطالعات جدید و به نقش مهم سبک زندگی در پیشگیری و درمان بیماریها اذعان دارد. بسیاری از بیماریهای شایع غیر واگیر که جوامع کنونی درگیر آن هستند از جمله سندرم متابولیک، دیابت، پرفشاری خون، کبد چرب، هیپرلیپیدمی و ... حاصل سبک زندگی ناسالم است. در اثر نداشتن طب سنتی ایران به عنوان یک مکتب طبی کل نگر، توصیه های ارزشمند و در عین حال ارزان و در دسترس برای داشتن سبک زندگی سالم و حفظ سلامتی دارد. خداوند را شاکریم که در آستانه اولین سالگرد تاسیس دانشکده طب ایرانی دانشگاه شاهد و به همت انجمن علمی دانشجویی طب ایرانی قرار است این توصیه ها از طریق نشریه «زیتون» در دسترس اعضای محترم خانواده معظم دانشگاه شاهد قرار گیرد. در این نشریه راهکارهای سبک زندگی سالم در در محورهای ششگانه فعالیت بدنی متعادل، تغذیه سالم، خواب کافی، پاکسازی مناسب، تدبیر آب و هوا و مدیریت استرسها و حالات روحی، روانی بیان خواهد شد. بر خود لازم میدانم که از زحمات همکار عزیز و صدیقم، سرکار خانم دکتر طالبی که به عنوان استاد مشاور، دوستان خوب انجمن علمی را راهنمایی می کنند صمیمانه قدردانی کنم. امید که به لطف خدای مهربان با اجرای این توصیه ها، شاهد ارتقا سطح سلامت در دانشجویان عزیز و کارکنان گرامی و اساتید ارجمند دانشگاه شاهد باشیم و همگی بتوانیم و با نشاط در مسیر تمدن نوین اسلامی گام برداریم.

با ما همراه باشید...

به یمن اولین شماره نشریه زیتون، سخن سردبیر
به قلم سرکار خانم دکتر عمارتکار
رئیس دانشکده ی طب ایرانی



فواید روزه

ماه مبارک رمضان و روزه داری فرصتی استثنایی است که خداوند متعال برای بندگان خویش فراهم کرده است تا هم از نظر بهداشت جسم و سلامت بدن و هم سلامت روح از این فرصت بهره ببرند. تحقیقات علمی دنیا نشان می‌دهد که روزه داری بر حفظ سلامت جسمی و روانی و نیز در درمان بسیاری از بیماری‌ها تأثیرات فراوانی دارد. علاوه بر اثرات جسمی روزه در ماه مبارک رمضان، این عمل با ایجاد احساس تقرب به ذات پروردگار، عامل مؤثری در کنترل استرس و پیامدهای آن است. پژوهش‌های انجام‌شده نشان می‌دهد، هنگامی که انسان از نظر معنوی ارتقا می‌یابد میزان ایمونولوگوبین A که نقش آن در تقویت سیستم ایمنی بدن روشن است در ترشحات بدن افزایش می‌یابد. بر اساس نتایج این مطالعات مسلمانان در ماه مبارک رمضان شادتر بوده و استرس کمتری را تجربه می‌کنند و روزه در واقع نوعی تسکین و تسلی روحی بوده و این دیانت تقوایک رضایت درونی ایجاد می‌کند که تا حدی تمایلات دنیوی و اضطراب را در آنها کاهش می‌دهد. مطالعات متعدد تأثیر مثبت روزه‌داری بر بهبود وضعیت روانی افراد را به اثبات رسانده‌اند.

همچنین از آنجایی که انسان در زندگی به طرق مختلف با مواد گوناگون مضر و سمی در تماس است، روزه‌داری یکی از راه‌های درمان خیلی از بیماری‌هاست که در دنیا نیز رواج دارد. روزه داری که در اسلام به‌عنوان یک راهکار برای پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌های ناشی از این سموم است، با برنامه‌ای یک‌ماهه توانسته است به پاکسازی بدن کمک کرده و میزان اثرات منفی این مواد ناسالم را به حداقل برساند.

ماه مبارک رمضان و روزه داری فرصتی استثنایی است که خداوند متعال برای بندگان خویش فراهم کرده است تا هم از نظر بهداشت جسم و سلامت بدن و هم سلامت روح از این فرصت بهره ببرند. تحقیقات علمی دنیا نشان می‌دهد که روزه داری بر حفظ سلامت جسمی و روانی و نیز در درمان بسیاری از بیماری‌ها تأثیرات فراوانی دارد. علاوه بر اثرات جسمی روزه در ماه مبارک رمضان، این عمل با ایجاد احساس تقرب به ذات پروردگار، عامل مؤثری در کنترل استرس و پیامدهای آن است. پژوهش‌های انجام‌شده نشان می‌دهد، هنگامی که انسان از نظر معنوی ارتقا می‌یابد میزان ایمونولوگوبین A که نقش آن در تقویت سیستم ایمنی بدن روشن است در ترشحات بدن افزایش می‌یابد. بر اساس نتایج این مطالعات مسلمانان در ماه مبارک رمضان شادتر بوده و استرس کمتری را تجربه می‌کنند و روزه در واقع نوعی تسکین و تسلی روحی بوده و این دیانت تقوایک رضایت درونی ایجاد می‌کند که تا حدی تمایلات دنیوی و اضطراب را در آنها کاهش می‌دهد. مطالعات متعدد تأثیر مثبت روزه‌داری بر بهبود وضعیت روانی افراد را به اثبات رسانده‌اند.



متأسفانه در عمل برای خیلی از ما اتفاقات دیگری می‌افتد. گذشته از اینکه به لحاظ روحی در ماه رمضان پیشرفت می‌کنیم یا پسرقت، در بعد جسمانی گرفتار برخی از رفتارهای ناپسند همچون پرخوری، پرنوشی و پرخوابی می‌شویم. روزه‌داری اگر با شرایط آن همراه باشد، بدن را پاکیزه و سبک می‌کند و حتی اثری عمیق‌تر از انواع درمان‌های پاک‌کننده دارد.



مصادیق روزه مناسب از دیدگاه طب ایرانی

۱) احساس سبکی از لحاظ جسمی و احساس نشاط و شادابی روحی و روانی داشته باشیم؛

۲) بعد از ۱۰ الی ۱۵ روز از ماه مبارک رمضان، شاهد کاهش وزن باشیم.

نکته

اگر در ماه رمضان اضافه‌وزن پیدا کرده‌ایم بیانگر صحیح نبودن روزه داری ما یا بروز برخی رفتارهای نادرست مانند پرخوری و درهم‌خوری است.

تدابیر خاص ماه مبارک رمضان از دیدگاه طب سنتی ایران

آش رشته، ماکارونی، حلیم یا غذاهای سنگین با حبوبات زیاد برای وعده سحر و افطار گزینه مناسبی نیستند. آش ماش به عنوان یک غذای کامل در ماه مبارک رمضان انتخاب خوبی است، که می‌توان از آب انار ترش یا سماق به عنوان چاشنی در آن استفاده کرد. ماش در بهبود عملکرد سیستم گوارشی و رفع یبوست و تقویت سیستم عصبی و بینایی و در برخی انواع سردردها مفید است. در صورت نیاز و متناسب با شرایط جسمی فرد می‌توان همراه ماش از ادویه‌های گرم با میزان کم استفاده شود (زیره، دارچین، فلفل، زنجبیل).

۷) توصیه می‌شود در وعده افطار و شام سبزی خام و در وعده سحر سبزی پخته استفاده شود؛ زیرا سبزی خام برای هضم نیاز به حرارت بیشتری دارد و استفاده در وعده سحر، انرژی بیشتری طی روز برای هضم می‌طلبد؛

۸) نمک معدنی از بهترین انواع نمک هاست؛

۹) از روغن زیتون یا روغن زرد کرمانشاهی در وعده‌های سحر و افطار می‌توان به میزان مناسب هر فرد استفاده شود؛

۱۰) توصیه می‌شود برای پیشگیری از مشکلات گوارشی تا دو ساعت پس از خوردن سحری خواب را به تعویق بیندازید؛

۱۱) مصرف آب میوه‌های طبیعی مانند آب سیب، آب هویج و یا شربت سکنجبین در فاصله بین افطار تا سحر می‌تواند به کاهش عطش کمک کند.



۱) یکی از دلایل احساس گرسنگی بیش از حد طی روز، می‌تواند به علت پرخوری در سحر باشد، در واقع، افراد از ترس گرسنگی، پرخوری می‌کنند و این مسئله باعث ترشح بیش از حد هورمون‌های کاهش دهنده قند خون و احساس ضعف و گرسنگی می‌شود؛ بنابراین به هنگام صرف سحری، رعایت اعتدال الزامی است؛

۲) لازم است افطار با یک غذا یا نوشیدنی کمی گرم و شیرین شروع شود. می‌توان در طول ماه رمضان متناسب با شرایط فردی از شربت زعفران، آب ولرم و خرما، شیر گرم و عسل، چای کم‌رنگ و یا ترکیباتی همچون فرنی برای بازکردن روزه استفاده کرد تا معده آماده هضم شود؛

۳) نوشیدن مایعات سرد و آب یخ بسیار مضر است؛

۴) توصیه می‌شود بین افطار تا شام ۱۰ تا ۲۰ دقیقه فاصله باشد؛

۵) بهتر است میوه و آب میوه‌ها به فاصله ۲ ساعت بعد از شام میل شود. تا جایی که امکان دارد در وعده افطار و سحر از غذاهای چرب و سرخ‌کردنی‌ها و همین‌طور غذاهای تند و شیرین پرهیز شود. برای نمونه، زولبیا و بامیه حداکثر ۲ مرتبه در طول ماه مبارک مصرف شود اما شیرینی‌ها و تنقلات طبیعی مانند مویز، انجیر، پسته و بادام مفیدند؛

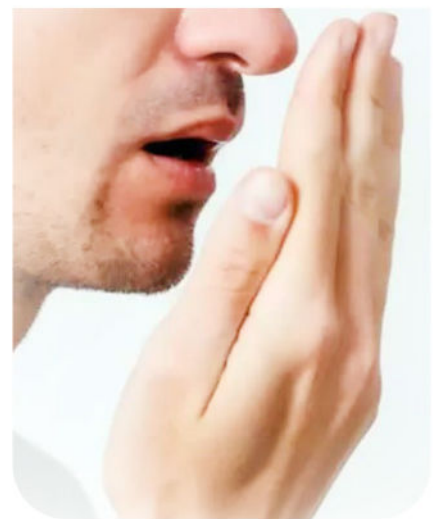
۶) بهتر است در وعده سحر از غذاهای کامل‌تری مانند خورش آلو، خورش خلال بادام، خورش کدو، خورش اسفناج و آلو اسفناج که رطوبت بیشتری دارند استفاده شود. کدو حلوائی را نیز می‌توان به عنوان یک خوراکی بسیار مفید استفاده کرد؛



برخی مشکلات شایع در ماه مبارک رمضان

بوی بد دهان

مشکلاتی که اکثر روزه‌داران در ماه مبارک رمضان با آن مواجه‌اند، بوی ناخوشایند دهان است که گاهی علاوه بر خود فرد ممکن است اطرافیان او را نیز آزار دهد. طی روزهای معمولی به دلیل نوشیدن مایعات، بزاق دهان پیوسته تازه می‌شود و این بوی کمتر است اما در روزه داری به دلیل اینکه امکان تازه شدن آب دهان کمتر است باقی‌ماندن غذا در بین دندان‌ها بوی بد بیشتری را ایجاد می‌کند. از طرف دیگر، در حالت روزه‌داری و گرسنگی طولانی مدت پس از گذشت چند ساعت که ذخایر قندی بدن تمام می‌شود بدن برای تولید انرژی به چربی‌ها روی می‌آورد. در اثر سوختن چربی‌ها موادی به نام کتون در بدن ساخته می‌شوند که بوی آنها از راه تنفس خارج می‌شوند.



برای رفع این مشکل راه‌های زیر پیشنهاد می‌شوند:

۱) در وعده سحری طوری برنامه‌ریزی شود که فرصت کافی برای مسواک زدن و استفاده از نخ یا خلال دندان وجود داشته باشد. در صورتی که فردی دچار پوسیدگی دندانها، چرک و خونریزی از لثه هاست میتواند برای رفع بوی بد دهان ۲۰ گرم گلنار، ۳۰ گرم سماق و ۵ گرم تخم گشنیز را با هم کوبیده و بجوشاند و جوشانده صاف شده آن را به عنوان دهان شویه گیاهی با کمی نمک مخلوط کرده

و استفاده کنند؛

۲) تا جایی که بشود از غذاهای بسیار داغ، تند، ادویه دار و چای پررنگ در ماه رمضان پرهیز کنید؛ چراکه این غذاها پرزهای چشایی دهان را دچار ساییدگی کرده و این امر به خشک شدن آب دهان کمک میکند و سبب بوی بیشتر دهان می‌شود؛
۳) کسانی که احساس حرارت در معده دارند و یا توسط متخصص طب ایرانی تشخیص داده شد که معده آنها صفراوی است، باید از غذاهای بسیار چرب و شیرین پرهیز کنند و به عنوان چاشنی در غذاهای خود از آب‌غوره، سماق، زرشک و آب‌لیمو استفاده کنند. یکی از غذاهایی که برای این افراد مفید است آش آلو است. آلو هم موجب نرم شدن دفع گوارشی میشود و از بیوست (مورد بسیار شایع در این ماه) جلوگیری می‌کند و هم تشنگی و حرارت درون را تسکین میدهد و صفرای اضافی را از بدن خارج می‌کند. یکی از پرمنفعت‌ترین خوراکی‌ها برای افراد فوق در این ماه زردآلوی تازه و در صورت عدم دسترسی خیس‌انده برگه زردآلوسست. زردآلودر کسانی که حرارت معده آنها بالاست از بین برنده بدبویی دهان است و همچنین مصرف میوه‌هایی مثل انار و گلابی و به در این ماه برای افراد مذکور مفید است.

۴) کسانی که از دیدگاه طب ایرانی دارای مشکلات گوارشی همچون احساس سنگینی سردل، ترش کردن، نفخ یا رفلاکس هستند (کسانی که معده سرد و مرطوب دارند) باید از غذاهای چرب و آبکی و سنگین و خمیری مانند آش رشته، ماکارونی و قارچ بپرهیزند. این افراد از مصرف گل‌قند و کرفس سود خواهند برد. یکی از غذاهای مفید در این افراد گوشت پرندگان مانند مرغ، جوجه و کبک است که با توجه به شرایط هر فرد می‌توان بازیره، شوید، دارچین، زعفران یا میخک مصرف شود؛



۵) بهتر است همه افراد به خصوص کسانی که از بیماری برگشت اسید و غذا از مری به معده رنج می‌برند در این ماه از غذاها و ترکیبات نفاخ پرهیز کنند. همچنین برخی افراد بی‌فاصله پس از خوردن وعده غذایی دراز می‌کشند و بعضی دیگر سیگار می‌کشند، درحالی که انجام این امور باعث تشدید برگشت اسید از معده به مری می‌شود. این افراد هنگام افطار و شام باید از نوشیدن دوغ، نوشابه، غذاهای چرب و نیز گوجه‌فرنگی و مرکبات پرهیز کنند. به‌علاوه از پرخوری و سریع غذاخوردن پرهیز کرده و غذا را با آرامش بجوند و در هنگام غذاخوردن از عصبانیت و صحبت‌های ناراحت‌کننده دوری کرده و فضای زمان مصرف غذا را به فضایی شاد و پر از انبساط خاطر تبدیل کنند.



دستور تهیه چند غذای مناسب برای ماه مبارک رمضان

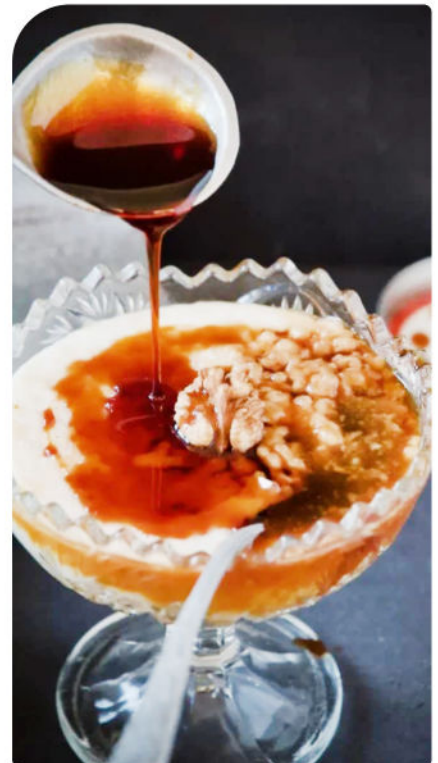


مواد لازم

برنج نیم‌دانه: ۱ پیمانه؛
 آب: ۳ پیمانه؛
 شیر: ۳ پیمانه؛
 شکر: یک پیمانه
 (کم یا اضافه شدن آن با توجه به
 ذائقه افراد متفاوت است)؛
 گلاب و عرق هل: ۱ پیمانه

شیربرنج

شیربرنج خوراکی‌ای شیرین و لذیذ است که از شیر و برنج و شکر درست می‌شود. باعث تقویت بدن و افزایش رطوبت بدن شده و در نتیجه مانع ایجاد خشکی ناشی از روزه داری می‌شود. همچنین در فصول سرد و گرم سال قابل استفاده است. با توجه به انرژی زیاد تولیدشده در این خوراکی، مصرف زیاد آن به افراد چاق توصیه نمی‌شود.



طرز تهیه

بهتر است ابتدا برنج را ۳ ساعت خیسانده، سپس آب‌کشی کرده و همراه با آب و مقدار کمی نمک روی حرارت ملایم بپزید. بگذارید برنج کاملاً بپزد ولی له نشود، قبل از آنکه آب آن کامل تبخیر شود شیر را به آن اضافه کنید. هنگام پخت گاهی شیر برنج را هم بزنیید تا سر نرود و جا بیفتد و برنج کاملاً پخته شود (اگر برنج هنوز کامل پخته نشده می‌توانید یک پیمانه شیر به آن اضافه کنید). سپس شکر را در نصف لیوان آب جوش حل کرده به مواد اضافه کنید و یکسره هم بزنیید تا حل شود و به غلظت مناسب برسد.

خواص شیربرنج از نظر طب ایرانی

شیربرنج دارای طبیعتی معتدل است و در کسانی که دچار یبوست و علائم خشکی بدن می‌شوند بسیار مناسب است. این خوراکی در دختران نوجوانی که روزه اولی هستند و یا از توان بالایی برای تحمل گرسنگی برخوردار نیستند، وعده مناسبی است تا قوت و رطوبت بدن آنان را بالا برد. همچنین این ترکیب غذایی در بیماری‌های تنگی نفس و درد قفسه سینه مفید است. در منابع طب سنتی ایران هرگاه برنج با شیر پخته و با شکر خورده شود ارزش خوراکی بسیار بالایی خواهد داشت. همچنین بهبوددهنده کم‌خونی و مانع از بروز ضعف در طی روز است.

دستور تهیه چند غذای مناسب برای ماه مبارک رمضان

مواد لازم

آب ۱۰ واحد
شکر ۶ واحد
سرکه ۲ واحد
گلاب یا عرق نعناع ۲ واحد



سکنجبین نعنائی

از دیدگاه طب سنتی ایران سکنجبین جزو نوشیدنی‌هایی است که در پاک‌سازی سیستم گوارشی و کبدی و برطرف کردن عطش در ماه مبارک رمضان کمک شایانی می‌کند. هر چه فرد از لحاظ سیستم گوارشی ضعیف‌تر و یا علائمی همچون ضعف هضم، ماندن غذا بر سر دل، ترش کردن یا نفخ داشته باشد از میزان ترشی این شربت باید کاسته شده و بر شیرینی آن افزوده شود. این شربت می‌تواند در وعده بین افطار تا سحر مورد استفاده قرار گیرد.

طرز تهیه

ابتدا آب و شکر را با هم مخلوط کرده و روی حرارت می‌گذاریم تا غلیظ شود و به قوام شربت درآید و در نیم ساعت آخر سرکه و گلاب را اضافه می‌کنیم.

مواد لازم

- آب پنج لیوان؛
 - بلغور گندم یک فنجان؛
 - هویج یک عدد؛
 - پیاز کوچک یک عدد؛
 - یک تکه به؛
 - جعفری و شوید تازه هر کدام ۳ قاشق غذاخوری خردشده (در بیست دقیقه آخر پخت اضافه شود)؛
 - نمک و زردچوبه؛
 - روغن زیتون یک قاشق غذاخوری یا ۲۵ گرم کره حیوانی پاستوریزه؛
 - لیمو عمانی یا آب لیموی تازه (در صورت تمایل یک چهارم لیمو عمانی).
- این مقدار سوپ برای ۴ نفر است.



سوپ گندم

گندم جزو غلاتی است که از دیدگاه طب سنتی ایران مواد مغذی بسیاری دارد که می‌تواند جزء بهترین انتخاب‌ها برای تأمین مواد ویتامینه بدن باشد. ترکیبات گندم در نان و انواع غذاها به خصوص در ماه مبارک رمضان می‌تواند از بروز ضعف در طول روزه داری پیشگیری کند. گندم در خوراکی‌هایی همچون انواع آش‌ها، سوپ‌ها و یا سمنو انتخاب‌های خوبی برای وعده‌های افطاری هستند. ترکیب سوپ گندم که در ادامه می‌آید می‌تواند به افزایش مقاومت بدن و تقویت سیستم ایمنی و کاهش بروز بیماری‌ها نیز کمک کند.

آدرس کانال ایتا و تلگرام

انجمن علمی دانشجویی طب ایرانی دانشگاه شاهد

a_elmi_tebirani_shahed



اسکن کنید