

GIỮ GÌN SỨC KHỎE TRONG RAMADAN

﴿حفظ الصحة في رمضان﴾

[Tiếng Việt – Vietnamese – فيتنامي]

Bác sĩ Farouk Haffejee

Dịch thuật: Jamilah

Duyệt lại: Mohamed Djandal và Ibn Ysa

2009 - 1430

islamhouse.com

﴿حفظ الصحة في رمضان﴾

((باللغة الفيتنامية))

طبيب / فروق حفجي

مترجم: جميلة

مراجع: محمد جاندان ومحمد نرين بن عيسى

2009 - 1430

islamhouse.com

Bài báo này cho bạn đọc những lời khuyên làm thế nào để tránh những vấn đề thường xảy ra trong tháng nhịn chay Ramadan. Nếu làm theo những lời khuyên này, chúng ta có thể nhịn chay một cách thoải mái và tận hưởng những lợi ích thiêng liêng của tháng Ramadan.

Trong tháng lễ linh thiêng Ramadan, thực đơn hàng ngày của chúng ta không nên khác nhiều quá so với thực đơn của những tháng khác và thực đơn càng đơn giản càng tốt. Thực đơn ăn phải làm cho chúng ta duy trì khối lượng bình thường của cơ thể, không làm tăng cân mà cũng không làm giảm cân. Tuy vậy, nếu người nào mập quá thì Ramadan là thời gian lý tưởng để giảm cân.

Để nhịn chay nhiều giờ đồng hồ, chúng ta nên ăn thức ăn tiêu hoá chậm bao gồm thức ăn chứa nhiều sợi thớ hơn là ăn thức ăn tiêu hoá nhanh. Thức ăn chậm tiêu tồn tại tới 8 giờ đồng hồ trong khi thức ăn dễ tiêu chỉ được từ 3 đến 4 giờ là cùng.

Thức ăn chậm tiêu là thực phẩm dạng hạt như lúa mạch, lúa mì, yến mạch, kê, bột hòn, đậu hạt, đậu lăng, gạo không đánh bóng (gọi là carbohydrates phức tạp).

Thức ăn dễ tiêu là thức ăn chứa đường, tinh bột trắng... (gọi là carbohydrates tinh).

Thức ăn có xơ là thức ăn chứa vỏ lụa mỏng (hạt gạo), lúa mì nguyên hạt, hạt, hột, rau như đậu xanh, đậu Hà Lan, bí ngô, ngô, rau spinach và các rau khác như lá cây củ cải đường (giàu sắt), quả có cả vỏ, quả sấy khô đặc biệt là mơ khô, quả vả và mận khô, quả hạnh...

Thức ăn ăn vào phải cân bằng về dinh dưỡng, bao gồm thức ăn từ các nhóm như quả, rau, thịt/thịt gà/cá, bánh mì/ngũ cốc và các sản phẩm từ sữa, chiên rán là thức ăn không tốt và nên được hạn chế. Chúng gây hiện tượng khó tiêu, ợ chua và béo phì.

Tránh:

- Ăn thức ăn chiên rán và giàu chất béo.
- Ăn thức ăn chứa nhiều đường.
- Ăn quá nhiều, đặc biệt là vào bữa ăn cơm nhịn.
- Uống chè nhiều vào bữa ăn cơm nhịn vì bạn sẽ phải đi toilet nhiều làm mất nhiều muối khoáng có giá trị mà cơ thể bạn có thể cần trong ngày
- Hút thuốc lá. Nếu bạn không thể bỏ thuốc lá thì hút ít dần từ vài tuần trước Ramadan. Hút thuốc lá không có lợi cho sức khoẻ và nên bỏ thuốc hoàn toàn.

Ăn

Carbohydrate phức tạp trong bữa ăn cơm nhịn để thức ăn ở lại lâu hơn làm cho bạn đỡ thấy đói.

Haleem là nguồn protein rất tốt và là loại thức ăn chậm đốt cháy (Haleem là một món ăn Ấn Độ, được làm từ đậu và thịt, đặc biệt được làm trong giêng theo niên lịch Islam).

Quả chà là là nguồn bổ sung đường, chất xơ, carbohydrates, kali và magiê tuyệt vời. Quả hạnh giàu protein và chất xơ nhưng chứa ít chất béo.

Chuối cung cấp cho ta nhiều kali, magiê và carbohydrate.

Uống

Càng nhiều nước và nước trái cây càng tốt từ lúc xã chay tới khi đi ngủ để cơ thể tự điều chỉnh mức chất lỏng đúng lúc.

Táo bón

Táo bón có thể gây chảy máu, nứt hậu môn và đau đốn, khó tiêu với cảm giác sưng phồng.

Nguyên nhân: ăn quá nhiều thức ăn tinh, uống quá ít nước và không đủ chất xơ trong khẩu phần ăn.

Cách chữa: tránh ăn nhiều thức ăn tinh, uống thêm nước, dùng loại lúa mì có vỏ lụa để làm bánh, dùng bột mì nâu để làm roti.

Khó tiêu và hay trung tiện

Nguyên nhân: ăn nhiều quá, ăn nhiều thức ăn chiên rán và giàu chất béo, nhiều gia vị, ăn nhiều thức ăn sinh hơi như trứng, cải bắp, đậu lăng, uống nhiều đồ uống có ga như Cola.

Cách chữa: chớ ăn no quá, uống nước hoa quả hay tốt hơn là uống nước. Tránh ăn đồ chiên rán, thêm ajmor vào thức ăn sinh khí.

Huyết áp thấp

Ra mồ hôi nhiều quá, yếu, mệt, thiếu năng lượng, chóng mặt, đặc biệt khi đang ngồi mà đứng lên, mặt tái và cảm thấy người uể oải là triệu chứng của "huyết áp thấp". Những triệu chứng này hay xảy ra vào buổi chiều.

Nguyên nhân: uống quá ít nước, lượng muối ăn vào bị giảm đi.

Cách chữa: giữ mát mẻ, tăng cường uống nước và ăn muối còn theo kinh nghiệm của người dịch thì uống cà phê đường hoặc nước đường gừng.

Chú ý: khi có triệu chứng như trên thì nên đi đo huyết áp xem có huyết áp có thấp hay không. Những người huyết áp cao có thể uống thuốc hạ huyết áp trong tháng Ramadan. Họ nên hỏi ý kiến bác sĩ.

Đau đầu

Nguyên nhân: bỏ cafeine và thuốc lá, làm việc quá nhiều trong một ngày, thiếu ngủ, đói thường xảy ra vào ban ngày và tồ tộ hơn vào cuối mỗi ngày. Khi đi cùng với "huyết áp thấp", đau đầu có thể rất trầm trọng và cũng gây buồn nôn trước bữa Iftar.

Cách chữa: giảm dần cafeine và thuốc lá một hoặc hai tuần trước tháng Ramadan. Có thể thay thế bằng chè thảo mộc không chứa caffeine. Điều chỉnh lại thời khóa biểu trong tháng Ramadan để có đủ thời gian để ngủ.

Hàm lượng đường huyết thấp (Tiểu đường ?)

Yếu ớt, chóng mặt, mệt mỏi, ít tập trung, đồ mồ hôi trộm, cảm giác run tay chân, không thể hoạt động tay chân, đau đầu, tim đập nhanh là triệu chứng của căn bệnh hạ đường huyết.

Nguyên nhân của bệnh tiểu đường: ăn quá nhiều đường ví dụ carbohydrate tinh đặc biệt là vào bữa ăn cơm nhịn làm cơ thể sản sinh ra quá nhiều insulin gây nên lượng đường gluco trong máu giảm.

Cách chữa: dùng thức ăn và đồ uống chứa ít đường trong bữa ăn cơm nhịn.

Chú ý: Bệnh nhân tiểu đường có thể phải uống thuốc trong tháng Ramadan, cần chỉ dẫn của bác sĩ.

Chuột rút

Nguyên nhân: hấp thu không đủ canxi, magiê và kali.

Cách chữa: ăn thức ăn giàu các khoáng trên như rau, hoa quả, sản phẩm từ sữa, thịt và chà là.

Chú ý: những người huyết áp cao và sỏi thận nên tham khảo bác sĩ.

Loét dạ dày, ợ chua, viêm dạ dày, và sa ruột (thoát vị) đứt quăng.

Hàm lượng axit tăng trong cái dạ dày trống rỗng vào tháng Ramadan làm trầm trọng thêm các căn bệnh trên. Nó tạo cảm giác cháy ở vùng dạ dày dưới xương sườn và có thể lên đến cổ họng. Thức ăn giàu gia vị, cà phê và đồ uống Cola càng làm nặng thêm các bệnh trên.

Thuốc có thể làm giảm lượng axit trong dạ dày. Người nào có bệnh loét dạ dày và thoát vị đứt quăng nên hỏi ý kiến bác sĩ kỹ trước tháng Ramadan.

Sỏi thận

Sỏi thận có thể xảy ra với những người uống ít nước. Vì thế cần uống thêm nước để tránh hình thành sỏi.

Đau khớp

Nguyên nhân: trong tháng Ramadan, khi ta dâng lễ Solah nhiều hơn bình thường thì áp suất lên khớp gối tăng lên. người già và người có chứng viêm khớp có thể thấy khớp đau, cứng, sưng tấy và cử động khó khăn.

Cách chữa: giảm cân để đầu gối không phải mang khối lượng cơ thể nặng quá mức. Tập thể dục cho chi dưới (chân) trước tháng Ramadhan để chuẩn bị chịu sức căng quá mức bình thường.

Bác sĩ Farouk Haffejee (Islamic Medical Association of South Africa - Durban).

Do Jamilah chuyển ngữ.