

نکات مهم در مورد نوشیدن آب در ماه رمضان

حی سبک - بسم الله الرحمن الرحيم ، در ماه مبارک رمضان بدلیل طولانی بودن ساعات روزه داری بدن مقدار قابل توجهی آب از دست می دهد و بایستی در افطار و سحر طوری برنامه ریزی نمود که این مقدار از دست رفته را جبران کرد در این مطلب به نکاتی در این مورد می پردازیم :

با توجه به طبع و مزاجی که اکثر مردم ایران دارند عطش زیادی به افراد عارض می شود و نکاتی چند را باید یادآور شد که به شرح ذیل می باشد:

- 1 - باز کردن روزه با هر نوع نوشیدنی سرد به علت نبود غذایی که با آن مخلوط شود و **گرمای بالای معده** بعد از روزه داری موجب جمع شدن معده شده و پیرو آن موجبات سردی اعضای رئیسه مانند مغز، کبد، قلب و بیضتین را فراهم کرده که ضعف حرارت غریزی را در آن اعضاء به دنبال دارد و بیماریهایی از قبیل دیابت، ام اس، نازایی، رعشه (پارکینسون) و ... را پدید می آورد.
- 2 - اگر موقع افطار عطش، بسیار باشد برای رفع آن کمی آب گرم بنوشید، یا به همراه عسل یا خرما که باعث ذوب شدن و لطیف شدن و از بین رفتن خلطی که باعث عطش می شود، میل کنند.



(وَلِكُلِّ شَيْءٍ زَكَاةٌ ۖ وَزَكَاةُ الْإِنْسَانِ الصَّيَامُ) الكافي ج 4 ص 62
برای هر چیزی زکات است و زکات بدن هم روزه گرفتن است.

- 3 - خوردن آب قبل و بعد از غذا، هضم را با مشکل روبرو می کند.
- 4 - آشامیدن آب در بین غذا مضر بوده خصوصا در افرادی که دارای معده سرد هستند و باعث پراکنده شدن غذا در معده شده که مانع جمع شدن غذا در قعر معده شده که هضم در آنجا قویتر است.
- 5 - آب سرد بعد از خوردن شیرینی یا ترشی و بعد از میوه ها بخصوص میوه هایی مرطوب باعث فساد معده می شود.
- 6 - به سرعت آب ننوشید بلکه بتدریج و حداقل در سه نفس.
- 7 - بهترین زمان [آشامیدن آب](#) زمانیست که غذا از دهانه معده گذشته باشد (تقریبا دو ساعت بعد از غذا).
- 8 - آب در وسط خواب و بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب به جهت مواردی که ذکر شد و آنکه باعث ایجاد امراض عصبی مثل سستی اعضاء و رعشه و امثال اینها می گردد، مضر است.