

## عنوان مقاله:

اثرات روزه از نظر فیزیولوژیک بر سلامتی بویژه مایعات بدن در ایام روزه داری در ماه مبارک رمضان

## محل انتشار:

اولین کنفرانس توسعه علوم انسانی با اتکا به دانش بومی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسندگان:

محدثه محمودی صابر - گروه شیمی، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران

کتایون کریم زاده - گروه بیولوژی دریا، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران

غلامرضا وقار لاهیجانی - گروه شیمی، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران

## خلاصه مقاله:

در ماه رمضان میلیون ها نفر از مسلمانان در سرتاسر جهان ساعاتی از طول روز را روزه می گیرند. روزه گرفتن در ماه رمضان به صورت عدم مصرف مواد غذایی، مایعات، تنباکو و کافئین از طلوع خورشید تا غروب خورشید است. چندین دسته از افراد هستند که روزه گرفتن برای آنها ممنوع است و یا می توانند آن را به تعویق بیندازند. تاثیر روزه گرفتن بر سلامتی و فواید محدودیت غذا و مایعات در طول یک ماه در بسیاری از گروه های آسیب پذیر و افراد طبیعی سالم در تعداد زیادی از کشورها مورد مطالعه قرار گرفته است. در اکثر مطالعات، تغییرات متابولیک قابل توجهی دیده شده است اما تعداد کمی از مشکلات سلامتی ناشی از روزه داری نیز گزارش شده است. یافته های مشترک از مطالعات مورد بررسی، شامل افزایش تحریک پذیری و شیوع سردرد ناشی از محرومیت خواب می باشد. از دست دادن مقادیر اندک توده بدنی، یک نتیجه بسیار شایع اما نه جهانی ماه رمضان است. در طول ساعات روزه داری در ماه رمضان، روزه داران فعال بدون شک دهیدراته (کم آب) هستند، اما معلوم نیست که آیا آنها در تمام کل ماه مبارک رمضان به طور مزمّن دهیدراته هستند. تا کنون هیچ گونه اثرات مضر بر سلامتی که به تعادل منفی آب در سطوحی که در ماه رمضان بر اثر روزه داری در بدن ایجاد می شود به طور مستقیم نسبت داده نشده است.

## کلمات کلیدی:

ماه رمضان، روزه داری، دهیدراتاسیون، محدودیت مایعات

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/802974>

