



## ورزش و تغذیه در ماه رمضان



دفتر تربیت بدنی دانشگاه آزاد  
اسلامی واحد تهران غرب

بهار ۱۳۹۵

۴- بهتر است فعالیت ورزشی یک روز در میان انجام گیرد تا ضمن استراحت کافی فرصت مناسبی برای بازسازی منابع انرژی برای بدن فراهم شود.

۵- بهترین ورزش در طول ماه مبارک رمضان شنا و پیاده روی و ورزش های هوازی پس از صرف افطار است که موجب تسریع گردش خون گردیده و در نتیجه اکسیژن بیشتری به مغز می رساند که شادابی و نشاط را به همراه دارد.



ماه مبارک رمضان یک ورزش روحی تلقی می شود



بهترین زمان ورزشی

در ایام چهارگ

ماه رمضان

۱- توصیه می شود حتی المقدور نوبت تمرین و ورزش صبحگاهی به عصر و شب موکول شود.

۲- بهترین زمان فعالیت بدنی و ورزش ۲-۳ ساعت بعد از مصرف غذا است بنابراین در ماه رمضان که اذان مغرب حدود ساعت ۲۰:۳۰ است زمان ورزش بایستی حداقل ساعت ۲۲:۳۰ باشد.

۳- برای پیشگیری از ضعف قوای جسمانی در ماه مبارک رمضان از انجام حرکات سنگین ورزشی اجتناب کنید، فعالیت زیاد فرد روزه دار طی ساعات روز به صرف انرژی بیشتر و افزایش تعریق منجر می شود که می تواند موجب افت فشار خون و عطش زیاد شود.

## مقدمه:

روزه علاوه بر اینکه از نظر معنوی روح انسان را صیقل می دهد از نظر سلامتی هم بی نهایت برای بدن مفید است. از مزایای روزه داری این است که یک راه امن برای ازدست دادن وزن است و آن هم از طریق سوزاندن سلول های چربی، زیرا روزه داری به بدن اجازه می دهد از چربی به عنوان منبع اصلی انرژی به جای قند استفاده کند و همچنین باعث بهبود الگوهای تغذیه ای و بهبود عملکرد مغز و تقویت سیستم ایمنی بدن می گردد.



مهمترین نکته که این روزها باید به آن توجه شود زمان فعالیت ورزشی و تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان است. روزه گرفتن تغییراتی در بدن ایجاد می کند که فرد باید خود را با شرایط جدید تطبیق دهد. ورزش نه تنها با روزه منافاتی ندارد بلکه اگر به صورت صحیح و اصولی انجام شود باعث آرامش و کاهش استرس شده و استقامت فکری و صبر را تقویت می کند

## اصول تغذیه در ماه رمضان

۱- تغذیه در این ایام با ماه های دیگر تفاوت اساسی ندارد. همان گونه که در حالت عادی استفاده از ۵ گروه غذایی توصیه می شود در ماه مبارک رمضان و ایام روزه داری نیز استفاده از ۵ گروه غذایی برای حفظ سلامت بدن ضروری است. تغذیه صحیح در این ایام مانند سایر اوقات به معنی رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه غذایی است. تنوع به معنی استفاده از گروه های غذایی اصلی شامل نان و غلات، شیر و لبنیات، سبزیها، میوه ها و گروه گوشت و جایگزین های آن می باشد. تعادل بدین معنی است که از همه گروه های غذایی به مقدار کافی مصرف شده و از کم خوری و پر خوری پرهیز شود.

۲- برخی معتقدند که اگر سحری نخورند مشکلی نداشته و براحتهی روزهای ماه مبارک را سپری می نمایند. لازم به یادآوری است حتی اگر از نظر گوارشی نخوردن سحری برای افراد مشکل ظاهری ایجاد نکند، ولی از نظر علم تغذیه تنها سیری شکمی مهم نبوده بلکه سیری سلولی بسیار اهمیت دارد. فردی که سحری نمی خورد به بدن خود فشار وارد می سازد که در نهایت علاوه بر سوء تغذیه، احتمال واکنش دادن بدن برای مقابله با گرسنگی طولانی را به همراه دارد که خود منجر به احتمال کاهش انرژی مورد نیاز گردیده و این گونه افراد ممکن است دچار حالت چاقی ظاهری (که گاه در اثر تورم بدن اتفاق می افتد) بشوند ضمناً با نخوردن سحری، مواد زائد حاصل از سوخت چربی در بدن جمع شده و باعث بروز خستگی زیاد در انتهای روز می گردد. حذف وعده سحری در عین حال سبب پایین افتادن قند خون (هیپوگلیسمی) در طول روز نیز می گردد که خود منجر به کاهش یاد گیری، بی حوصلگی و خستگی می شود. بنابراین مصرف سحری در همه اوقات بسیار ضروری است.

۳- برای جلوگیری از مشکلات کم آبی مانند بیحالی، سستی بدن، اختلال در تنظیم درجه حرارت بدن، غلیظ شدن خون و کاهش اکسیژن رسانی به مغز، از آب، مایعات و میوه جات تازه به تدریج از افطار تا سحر استفاده نمایید و از نوشیدنی های کافئین دار مثل چای و قهوه که ذخایر آب بدن را کم می کند کمتر استفاده نمایید.

۴- در ماه مبارک رمضان حتی المقدور از مصرف مواد غذایی سنگین، سرخ کرده، پر چرب، غذاهای سرد و آماده خودداری نمایید و از غذاهای آب پز و بخار پز همراه با لیمو ترش، سبزیجات و ماست استفاده نمایید.

۵- از مصرف غذاهای نفاخ و محرک که همراه با ادویه و نمک زیاد است و باعث تشنگی شدید و ترش کردن و ورم معده می شود پرهیز نمایید.

