

## فواید ورزش در ماه رمضان

"ورزش نه تنها با [روزه] منافاتی ندارد بلکه گریه صورت صمیم و اصولی انجام شود، باعث آرامش و کاهش استرس ورزشکاران می‌شود و استقامت فکری و صبر آنان را تقویت می‌کند.

ماه مبارک رمضان، ماه خیر و برکت، ماه انسان ساز و ماه نزول برکات است که هرچه انسان کامل تر باشد از فواید این ماه بیشتر بهره می‌برد.

[ورزش] که همواره برای سلامتی جسم و روح به آن سفارش شده است، در این ماه جلوه پررنگتری یافته و می‌تواند نقش فود در این مهم را بهتر و بیشتر ایفا کند.

[ورزش] نه تنها با [روزه] منافاتی ندارد بلکه اگر به صورت صمیم و اصولی انجام شود، باعث آرامش و کاهش استرس ورزشکاران می‌شود و استقامت فکری و صبر آنان را تقویت می‌کند.

ورزش در ماه رمضان از تجمع چربی در بدن جلوگیری کرده و عمل سوخت و ساز را تسهیل می‌نماید بطوریکه ورزشکارانی که روزه می‌گیرند کمتر دچار مشکلات گوارشی و قند خون می‌شوند.

ورزشکاران می‌توانند با یک برنامه غذایی غنی، انرژی مورد نیاز را برای انجام فعالیت‌های ورزشی و مفض سافتار بدنی بدست آورند.

استفاده به موقع و به اندازه از آب از دیگر نکاتی است که می‌بایست در طول این ماه به آن توجه کرد.

در ماه مبارک رمضان کم آبی می‌تواند در برخی از موارد به خصوص هنگام ورزش کردن مشکل ساز شود اما با تغییر زمانی در برنامه‌های ورزشی می‌توان با این مشکل مقابله کرد.

ورزشکاران می‌توانند برنامه ورزشی صبح فود را به عصر و بعد از افطار منتقل کنند و به این ترتیب، احتمال وقوع مشکلات را به حداقل برسانند.

با متفحص تغذیه مشورت کنند.

بخوانان روزه دار از انجام فعالیت‌های ورزشی سنگین پرهیز کنند

متفحصان تغذیه به نوجوانانی که معمولاً پرتحرک هستند، توصیه می‌کنند: برای پیشگیری از ضعف قوای جسمانی در ماه مبارک رمضان، از انجام حرکات ورزشی سنگین اجتناب کنند.

فعالیت زیاد نوجوانان روزه‌دار در ماه مبارک رمضان، منجر به صرف انرژی بیشتر و افزایش تعریق در طی ساعات روز است که می‌تواند زمینه‌ساز سوء تغذیه ففیف یا شدید شود.

بهترین ورزش در طول ماه مبارک رمضان شنا و پیاده‌روی پس از صرف افطار است چرا که از گرفتگی عضلات و بروز یبوست نیز



می‌کند. به دلیل آن که گروهی از نوجوانان و بیماران روزه‌دار در معرض ابتلا به سوء تغذیه هستند این افراد باید پس از

مرفه ای در ماه رمضان ملزم به توجه به مسائلی است که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود.

برای بازسازی منابع انرژی برای بدن فراهم شود.

### بهترین زمان برای ورزش در ماه رمضان

با توجه به اینکه قطعاً نمی‌توان در ماه مبارک رمضان ورزش را کنار گذاشت، چرا که اگر در این ماه به هیچ عنوان ورزش انجام نشود، تمامی آمادگی قلبی، عروقی، فونی، عضلانی و اسکلتی فرد از دست می‌رود، بنابراین توصیه می‌شود که چنانچه ورزش سنگین و طولانی مدت است، در فاصله سمر تا افطار از انجام فعالیت‌های بدنی و ورزش فودداری و فعالیت‌ها را به بعد از صرف افطار موکول کنید.

موضوعی که در این زمینه می‌تواند نگران کننده باشد این است که متأسفانه اکثر مسابقات ورزشکاران با فاصله ۳۰ دقیقه بعد از افطار برگزار می‌شود و این موضوع در مین کاهش توان فیزیکی افراد نارامتی‌های گوارشی مختلفی در آنها ایجاد می‌کند. بنابراین توصیه می‌شود، تمرینات یا مسابقات حداقل یک ساعت پس از افطار شروع شود. در بهترین حالت دو تا سه ساعت بعد از افطار است.

به ورزشکاران توصیه می‌شود بلافاصله پس از سمری یا افطار ورزش نکنند، همچنین ورزش‌های سنگین و طولانی مدت در زمان روزه داری توصیه نمی‌شود، زیرا بدن در این مدت فاقد آب و الکترولیت لازم است؛ بنابراین باید ورزش در زمان روزه‌داری کوتاه و سبک باشد.

ورزشکاران بهتر است انجام فعالیت‌های ورزشی را یک روز در میان انجام دهند تا ضمن انجام استراحت کافی، فرصت مناسبی برای بازسازی منابع انرژی برای بدن فراهم شود.

با توجه به محدودیت دریافت مایعات در هنگام روزه داری ورزشکاران باید از انجام فعالیت‌های روزه‌دار زیر نور فورشید و محیط‌های باز فودداری کرده و اگر مجبور به انجام فعالیت‌های روزه‌دار در محیط‌های باز و در معرض تابش فورشید هستند، باید زمان آن را تا جای ممکن کاهش دهند.

در صورتی که ورزشکاران روزه‌دار مجبور به فعالیت‌های فودداری پس از افطار بودند

باید توجه داشته باشند که حرکات ورزشی، تمرین و مسابقات باید

به افرادی که امکان تغییر برنامه ورزشی خود را دارند ، توصیه می‌شود که در هنگام سمر و افطار مقدار بسیار زیادی آب بنوشند تا علاوه بر اینکه این نیاز بدن را مرتفع کرده باشند ، مقداری آب در بدن ذخیره کنند تا در موقع نیاز و از دست رفتن آب بدن، از آن بهره جویند و به این ترتیب احتمال وقوع فطرات ناشی از کم آبی را به حداقل برسانند. راهکار دیگر هم این است که افراد از مصرف مواد غذایی که باعث از دست رفتن آب بدن از راه ادرار می‌شود، خودداری کنند. در این بین کافئین یکی از مهمترین این مواد است که در قهوه و چای فراوان وجود دارد .

یک کارشناس ارشد تغذیه گفت: روزه داری با شرط رعایت نکات تغذیه‌ای و جلوگیری از پایین آمدن فشار و قند خون، نه تنها منافاتی با ورزش کردن ندارد، بلکه به انجام هر چه بهتر فعالیت های ورزشکاران نیز کمک می‌کند .

علی اشرف رشیدی در گفت وگویی بر مصرف تمام گروه های اصلی غذایی (شیر و لبنیات، نان و غلات، سبزیجات و میوه جات، گوشت، تفه مرغ و میوه‌جات بدون پوست (در ماه مبارک رمضان برای ورزشکاران روزه دار تاکید و فاطرنشنان کرد : ورزشکاران می‌توانند با یک رژیم غذایی سالم، نیازهای مورد نیاز بدنشان را تامین کرده و از فواید روزه برای سلامتی خود برفودار شوند.

غذاهای سرخ کرده خودداری کرده و برای طبخ غذا از روشهای دیگری مثل آب پز کردن و یا بخارپز کردن استفاده کنند .

رشیدی گفت: برای دور ماندن از عوارض بعدی در دستگاه گوارشی، ورزشکاران روزه دار باید از خوردن غذاهای چرب، مجیم و نفاخ، ممرک و پرنمک در سمر و افطار پرهیز کنند.

این کارشناس تغذیه با بیان این که ورزشکاران باید افطار را با نوشیدن یک فنجان آب گرم، چای کم رنگ و یا شیر گرم شروع کنند، افزود: ورزشکاران روزه دار برای دوری از سوءهاضمه

ید توجه کنند که مایعات مصرفی افطار(شان فیلی گرم و یا فیلی سرد نباشد.

وی بر مصرف آب و آبمیوه تازه در افطار تاکید کرد و با توصیه به این که ورزشکاران میزان زیادی آب را یک جا در افطار ننوشند، تصریح کرد: این امر باعث بی‌حالی، ضعف و درد معده می‌شود .

رشیدی گفت: در ساعات بعد از افطار توصیه می‌شود، میزان نوشیدن آب و مایعات بیشتر شود تا ورزشکاران در هنگام ورزش، دچار مشکل کم آبی نشود .

این کارشناس ارشد تغذیه با بیان این که ورزشکاران روزه دار در افطار می‌توانند، نان و پنیر و گردو، فرما، نان و سبزی تازه استفاده کنند، اظهارداشت: بعد از شروع افطار این افراد

این کارشناس ارشد تغذیه گفت: همپنین ورزشکاران باید کمی زودتر بخواهند و یک ونیم ساعت قبل از اذان صبح بیدار شوند تا فرصت بیشتری برای استفاده تدریجی از مواد غذایی و مایعات داشته باشند .

رشیدی برای جلوگیری از بروز تشنگی در ورزشکاران روزه دار پیشنهاد کرد تا از مصرف غذاهای فشرک مثل کوهوها، گوشت سرخ شده، جوجه کباب، فامه، سس مایونز و کالباس باید در سمر پرهیز کنند .

وی با بیان اینکه استفاده از شربت عسل (یک قاشق کوچک عسل به اضافه یک لیمو ترش تازه) در سمر توصیه می‌شود، اظهار کرد: مصرف شربت عسل در سمر به ورزشکاران کمک می‌کند که در طول روز دیرتر تشنه شوند .

رشیدی اظهار کرد: ورزشکاران سعی کنند، بعد از خوردن سمی نفواهند، زیرا وضعیت درازکش باعث برگشت موادغذایی معده به مری ( فلاکس به مری) و ترش کردن آنها می‌شود.

وی گفت: ورزشکاران سعی کنند در ماه رمضان تمرینات ورزشی خود را سبک‌تر انجام دهند زیرا انجام حرکات ورزشی سنگین، موجب از دست دادن نمک، آب زیاد و ضعف شدید در ورزشکاران می‌شود

رشیدی، زمان مناسب شروع ورزش را سه ساعت بعد از مصرف افطار و شام دانست و فاطرنشنان کرد: فاصله بین غذا خوردن و