

توصیه های تغذیه در ماه مبارک رمضان

فواید روزه داری

مطالعات نشان می دهند که روزه داری از طریق تعدیل وزن، کاهش هموسیستئین خون و کاهش LDL در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی نقش دارد همینطور در صورت کاهش کالری دریافتی و کاهش وزن، موجب بهبود عملکرد ریه و **کنترل چاقی** میگردد.

از دیگر فواید روزه داری میتوان به تنظیم ترشح هورمون ها، سم زدایی، ترمیم بافت ها و سلول های بدن و استراحت دستگاه گوارش اشاره کرد.

راهکارهایی برای حفظ آب بدن در ماه مبارک رمضان

در وعده سحری از مصرف غذاهایی که میزان **پروتئین بالایی** دارند ، مثل انواع کباب، پورهیزید.

این غذاها موجب بروز تشنگی در ساعات اولیه روز می شوند همینطور **غذاهای پرچرب** و یا حاوی **قندهای ساده ی زیاد** مانند: قند، شکر، نوشابه، شیرینی، زولبیا، بامیه و شله زرد، موجب بروز تشنگی در طول روز می شود.

مصرف انواع خورشت به ویژه خورشت سبزی ها در وعده ی سحری عامل موثری برای کاهش احساس تشنگی در طول روزه داری است. بین افطار تا سحر از مصرف چای پررنگ، قهوه و نوشیدنی های کافئین دار مانند نوشابه ها خودداری کنید.



تهیه کنندگان

- هادی بازیار دانشجوی دکتری تخصصی تغذیه دانشکده ی پیراپزشکی
- مریم شفیعی دانشجوی کارشناسی علوم تغذیه دانشکده ی پیراپزشکی
- شیوا شکر دانشجوی کارشناسی علوم تغذیه دانشکده ی پیراپزشکی



مواد غذایی ایجاد کننده ی عطش و تشنگی

ادویه ها، غذاهای چرب و سرخ کردنی، غذاهای شور و شیرین، بادمجان، کشک و... . بدیهی است که عوامل دیگری نیز موجب عطش می شوند مثل حرکت و فعالیت زیاد، پرحرفی، هوای گرم، تنفس دهانی و

برای رفع عطش، ضمن حذف موارد عطش آور می توان از روش هایی مانند غرغره با آب سرد، شستن دست و پا با آب سرد، دوش آب ولرم، هوای سرد و... بهره گرفت.

ورزش و روزه داری

بهترین زمان ورزش در ماه رمضان، **چهار ساعت بعد از افطار** است. ورزش بلافاصله بعد از افطار موجب خستگی، وارد آمدن فشار بر سیستم عصبی، مفصلی، گوارشی و به ویژه عضلانی است که در نهایت ممکن است موجب بیماری ها و آسیب های ورزشی شود. فاصله ی بین غذا خوردن و ورزش کردن موجب میشود تا بدن فرصت **هضم غذا** را پیدا کرده و خون به راحتی در عضلات جریان یابد. ورزشکاران سعی کنند در ماه مبارک رمضان تمرینات ورزشی خود را **سبک تر** انجام دهند زیرا انجام حرکات ورزشی سنگین از دست دادن نمک، آب زیاد و ضعف شدید در ورزشکاران میشود. انجام ورزش های مناسب مانند **پیاده روی** و **شنا** برای آماده نگه داشتن بدن ورزشکار ضروری است.

همچنین قبل از اذان صبح از خوردن چای پرهیزید چرا که باعث **دفع آب بدن** می شوند. چای کمرنگ، دوغ و دمنوش های گیاهی، شیرگرم و شربت عسل گرم را جایگزین کنید.

سعی کنید پس از افطار "**به تدریج**" حدود **هشت لیوان** آب بنوشید.

ماست را در سفره خود بگنجانید. ماست می تواند آب از دست رفته بدن در طول روز را به شما بازگرداند.

میوه ها و سالاد را به هیچ عنوان فراموش نکنید! بیش از نود درصد خیار، کاهو، گوجه فرنگی، کدو سبز و کرفس از آب تشکیل شده است، همچنین هندوانه و طالبی نیز حاوی همین میزان آب می باشند.

ورزش سبک و **پیاده روی** بعد از افطار به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک زیادی می کند.

