

مقدمه

ماه مبارک رمضان، ماه خیر و برکت، ماه انسان ساز و ماه نزول برکات است، که هر چه انسان کامل تر باشد از فوائد این ماه بیشتر بهره می برد. ورزش که همواره برای سلامتی جسم و روح به آن سفارش شده است، در این ماه جلوه پررنگ تری یافته و می تواند نقش خود در این مهم را بهتر و بیشتر ایفا کند. ورزش نه تنها با روزه منافاتی ندارد بلکه اگر به صورت صحیح و اصولی انجام شود، باعث آرامش و کاهش استرس ورزشکاران می شود و استقامت فکری و صبر آنان را تقویت می کند. ورزش در ماه رمضان از تجمع چربی در بدن جلوگیری کرده و عمل سوخت و ساز را تسهیل می نماید به طوری که ورزشکارانی که روزه می گیرند کمتر دچار مشکلات گوارشی و قند خون می شوند. لذا ورزشکاران می توانند با یک برنامه غذایی غنی، انرژی مورد نیاز را برای انجام فعالیت های ورزشی و حفظ ساختار بدنی به دست آورند. روزه داری با شرط رعایت نکات تغذیه ای و جلوگیری از پایین آمدن فشار و قند خون، نه تنها منافاتی با ورزش کردن ندارد، بلکه به انجام هرچه بهتر فعالیتهای ورزشکاران نیز کمک می کند و ورزشکاران می توانند با یک رژیم غذایی سالم، نیازهای مورد نیاز بدنشان را تأمین کرده و از فوائد روزه برای سلامتی خود برخوردار شوند.

توصیه های تغذیه ای ورزشکاران در روزه داری

سحر:

تأکید می گردد وعده سحر حذف نشود و بهتر این است که بیشتر انرژی بدن با خوردن سحری تأمین شود. ورزشکاران سعی کنند بدون سحری روزه نگیرند. زیرا در این صورت فرد حتماً در طول روز دچار ضعف و بی حالی خواهد شد. ورزشکاران فراموش نکنند که پرخوری در هنگام سحر نه تنها از احساس گرسنگی در ساعات انتهایی روز جلوگیری نمی کند، بلکه در ساعات ابتدایی بعد از سحر، فشار زیادی را به معده و دستگاه گوارشی فرد وارد می کند که سبب بروز علائمی نظیر سوء هاضمه، درد و نفخ معده می شود. بیدار نشدن برای سحری کاملاً اشتباه است و در طولانی مدت سبب ضعف و بی حالی روزه داران خواهد شد. در سحر از مواد غذایی پروتئین دار (تخم مرغ، حبوبات، لبنیات و گوشت) استفاده کنید و به جای نوشیدن آب زیاد، میوه های آبدار بخورید. مایعات توصیه شده برای سحری باید به تدریج نوشیده شوند. یک لیوان آب میوه تازه و یک لیوان شربت عسل یا قند اثر مفیدی خواهد داشت. همچنین لیمو ترش تازه نیز مناسب است. رژیم غذایی سحر بهتر است شامل مواد غذایی متنوعی باشد. ورزشکاران سعی کنند بعد از خوردن سحری حتی الامکان نخوابیده، چون وضعیت دراز کش سبب برگشت مواد به مری و ترش کردن می شود و گذشته از آن فردای آن روز احساس خوبی نخواهید داشت.

افطار:

نیاز فوری بدن در هنگام افطار به دست آوردن یک منبع انرژی به شکل گلوکز (قند خون) برای هر سلول زنده به خصوص سلولهای مغز و اعصاب است. خرما و آب میوه منابع خوب قند هستند، لذا هنگام افطار مصرف خرما، آب میوه، سوپ سبزیجات با رشته به منور حفظ تعادل قند، آب و مایعات بدن توصیه می شود. افطار را با نوشیدن یک فنجان آب گرم، شیر گرم و یا چای کم رنگ شروع کنید، به گونه ای که دمای مایعات مذکور نه سرد و نه گرم باشد. تا حد امکان از نوشیدن آب زیاد در هنگام افطار خودداری کنید. زیرا موجب بی حالی، ضعف و درد معده می شود. در ساعات بعد از افطار توصیه می شود، میزان نوشیدن آب و مایعات بیشتر شود تا ورزشکارا در هنگام ورزش، دچار کم آبی نشوند. غذای افطار باید سبک، پر کالری و زود هضم باشد (شله زرد، شیر، خرما و ...) (و توصیه می شود که روزه را با شیرینی طبیعی مانند خرما، کشمش و انجیر افطار کنید و از خوردن غذاهای سنگین و پر حجم پرهیزید

زمان ورزش:

بهترین زمان ورزش در ماه مبارک رمضان را چهار ساعت بعد از افطار می باشد و برگزاری مسابقات ورزشی بلافاصله بعد از افطار از نظر علمی قابل پذیرش نیست. ورزش کردن 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 گردد.



هیأت پزشکی ورزشی

استان چهارمحال و بختیاری

کمیته آموزش و پژوهش



شماره ۳- خردادماه ۱۳۹۶

ورزش و روزه داری

ناراحتی های گوارشی :

روزه داران برای پیشگیری از بروز ناراحتی های گوارشی و ترش کردن و سوزش سر معده، باید از مصرف زیاد غذاهای شیرین و چرب مانند زولبیا و بامیه در افطار یا سحر پرهیز کنند. مصرف سس مایونز، خامه، سوسیس و کالباس نیز در افطار یا سحر مناسب نیست. زیرا آن غذاها زمینه بروز ناراحتی های گوارشی نظیر ترش کردن معده را فراهم می میکنند.

باید سه وعده غذا بخورند که آن وعده ها شامل : سحر، افطار و شام است. البته مصرف غذا در دو وعده سحر و افطار نیز اشکال ندارد. بهتر است غذای مصرفی در سحر ویژگی وعده نهار را داشته باشد

گرد آوری : دکتر مهشید کیانی

مسئول کمیته تغذیه

منبع : روزه داری و سلامت

نویسنده : راشین گوهر شاهی

تلفن تماس : ۰۳۸۳۲۲۵۲۸۷۰

نشر و توزیع روابط عمومی.

نحوه انجام تمرینات :

ورزشکاران سعی کنند در ماه مبارک رمضان تمرینات ورزشی خود را سبک تر انجام دهند، زیرا انجام حرکات ورزشی سنگین موجب از دست دادن نمک، آب زیاد و ضعف شدید در ورزشکاران می شود. ورزش های مناسب : انجام ورزشهای مناسب، شنا و پیاده روی را برای آماده نگه داشتن بدن ورزشکاران ضروری است

خواب : در ماه مبارک رمضان سعی کنید شبها زود بخوابید تا بتوانید سحر به موقع تقریباً ۲۱:۰۰ ساعت قبل از اذان صبح (بیدار شوید. با این روش از ورود مقدار زیادی غذا و مایعات به معده و تجمع آنها جلوگیری می کنید و هضم غذا نیز راحت تر خواهد بود. نیاز ورزشکاران به پروتئین در ماه مبارک رمضان نباید میزان انرژی دریافتی از پروتئین در ورزشکاران بالا باشد، اگر آنها سعی کنند حدود ۰۵ تا ۱۱ درصد کل انرژی دریافتی روزانه را از پروتئین بگیرند، برای بدنشان کافی است. زیرا مصرف زیاد پروتئین سبب ایجاد مواد زائد در خون شده و احساس خستگی را در هنگام ورزش برای ورزشکاران به وجود می آورد. در صورتی که فردی بعد از افطار قصد تمرین ورزش سنگین یا مسابقه ورزشی را دارد، بهتر است قبل از شروع مسابقه، هنگام افطار از گوشت، زرده تخم مرغ و ماهی استفاده کند. مصرف مایعات فراوان از جمله آب میوه ها قبل از ورزش هم مناسب است