

ہیئت پوزشکے ورزشے استان آذربایجان غربے



فدراسیون پوزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران
هیئت پوزشکی ورزشی استان آذربایجان غربی



روزگار در پیشگاه خداوند است



سحر

تأکید می شود و عده 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 ممکن است در طول روز دچار ضعف و بیحالی شوند.

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 علایمی نظیر سوء هاضمه، درد و نفخ معده می شود.



سحر

بیدار نشدن برای صرف سحری به طور کامل توصیه نمی شود و در طولانی مدت سبب ضعف و بیحالی 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 شود. یک لیوان آب میوه تازه و یک لیوان شربت عسل یا قند اثر مفیدی خواهد داشت، هم چنین لیمو ترش تازه نیز مناسب است. رژیم غذایی سحر بهتر است شامل مواد غذایی متنوعی باشد.



سحر

ورزشکاران سعی کنند بعد از خوردن سحری تا حد امکان نخوابند، چون درازکشیدن سبب برگشت مواد به مری و ترش کردن می شود و گذشته از آن پس از بیداری احساس خوبی نخواهند داشت. این کار در درازمدت باعث سوزش سردل و بیماری رفلکس معده و مری می شود. در این بیماری غذا از معده و مری برمی گردد و به اصطلاح به آن احساس ترش کردن می گویند.



افطار

نیاز فوری بدن در هنگام افطار به دست آوردن یک منبع انرژی به شکل گلوکز (قند خون) برای هر سلول زنده به خصوص سلول های مغز و اعصاب است.

خرما و آب میوه منابع خوب قند است بنابراین هنگام افطار مصرف خرما، آب میوه، سوپ سبزیجات یا رشته به منظور 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



زمان ورزش

بهترین زمان ورزش در ماه مبارک رمضان ۲-۳ ساعت بعد از افطار است 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 می شود که در نهایت ممکن است موجب بروز بیماری ها و آسیب های ورزشی شود. فاصله بین غذا خوردن و ورزش کردن باعث می شود تا بدن فرصت هضم غذا را پیدا و مواد مغذی مورد نیاز در دسترس عضلات درگیر در ورزش قرار گیرد.



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 آب و الکترولیت ها و ضعف شدید در ورزشکاران می شود.



آب

استفاده به موقع و به اندازه آب از دیگر نکاتی است که باید در طول این ماه به آن توجه کرد. کم آبی بدن می تواند در برخی از موارد به خصوص هنگام ورزش کردن مشکل ساز شود، اما با تغییر زمان در برنامه های ورزشی می توان با این مشکل مقابله کرد. ورزشکاران می توانند برنامه ورزشی صبح خود را به بعد از افطار منتقل کنند و به این ترتیب، احتمال وقوع مشکلات را به حداقل برسانند. به افرادی که امکان تغییر برنامه ورزشی خود را ندارند نیز توصیه می شود که در هنگام سحر و افطار مقدار بسیار زیادی آب بنوشند تا علاوه بر این که این نیاز بدن را برطرف کرده باشند، مقداری آب در بدن ذخیره شود



آب

تا در موقع نیاز بدن از آن بهره جوید و به این ترتیب احتمال وقوع خطرات ناشی از کم آبی به حداقل برسد. فراموش نکنید نظم کاری و تمرین کردن در ماه رمضان تغییر می کند پس ورزشکاران باید برنامه ریزی مناسبی داشته باشند. در این ماه باید تغییراتی را در سیستم های تمرینی ایجاد کرد. در مجموع توصیه می شود که در ماه رمضان تمرینات ورزشی از سحر تا افطار سبک تر باشد چون بدن آب و الکترولیت زیادی را در جریان ورزش از دست می دهد.

هیئت پزشکی ورزشی استان آذربایجان غربی



فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران
هیئت پزشکی ورزشی استان آذربایجان غربی



تهیه شده توسط کمیته آموزش هیئت پزشکی ورزشی

استان آذربایجان غربی

