

چگونه در ماه رمضان لاغر شویم؟



یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: افراد چاق، از مصرف مواد غذایی مختص ماه رمضان مانند زولبیا و بامیه و حلیم، که سرشار از کالری هستند، تا حد ممکن پرهیز و از رژیم نگهدارنده به جای رژیم لاغری در این ماه تبعیت کنند.

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: افراد چاق، از مصرف مواد غذایی مختص ماه رمضان مانند زولبیا و بامیه و حلیم، که سرشار از کالری هستند، تا حد ممکن پرهیز و از رژیم نگهدارنده به جای رژیم لاغری در این ماه تبعیت کنند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از میزان، پیام فرحبخش گفت: فلسفه روزه داری در ماه رمضان به فرهنگ کم خوری و افزایش عبادت اشاره دارد، اما برخلاف این اصل، بسیاری از مردم با تصور حفظ انرژی لازم در طی روز، در این ماه از غذاهای سنگین و پرکالری در وعده‌های غذایی خود استفاده می‌کنند و به جای لاغری، در آخر ماه با ۴ الی ۵ کیلو افزایش وزن مواجه می‌شوند.

وی افزود: مصرف غذای کافی برای روزه داری یکی از اصولی است که باید در ماه رمضان رعایت شود. افراد با تغذیه مناسب در وعده‌های غذایی خود، باید انرژی لازم جهت فعالیت‌های فیزیکی را در بدن ذخیره کنند تا دچار ضعف و افت فشار خون نشوند.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی خاطر نشان کرد: پرخوری و مصرف غذاهای مختص ماه رمضان، منجر به افزایش قند و چربی در بدن می‌شود. استفاده از خوراکی‌هایی، چون حلوا، حلیم، زولبیا و بامیه که در مواقع عادی در خانواده کم مصرف می‌شود، در ماه رمضان رواج پیدا می‌کنند و ولع به خوردن را در افراد به وجود می‌آورد؛ بنابراین با مصرف قندهای ساده، مواد نشاسته‌ای و مواد فیبردار در ماه رمضان علاوه بر حفظ سلامت، از جذب قندهای مضر و چربی‌های زیادی به بدن جلوگیری کرده و حس سیری طولانی مدت را در بدن ایجاد می‌کنند.

وی اذعان داشت: کاهش وزن در ماه رمضان، به معنای نخوردن وعده سحری و غذاهای انرژی بخش مانند برنج نیست. کاهش فعالیت‌های فیزیکی و عدم سوخت و ساز انرژی‌های ذخیره شده در بدن، منجر به چاقی می‌شود؛ بنابراین روزه داران با کنترل میزان خواب و انجام فعالیت‌های بدنی، در کنار رعایت تغذیه می‌توانند وزن خود را کنترل و کاهش دهند.

فرحبخش تأکید کرد: گرسنگی طولانی مدت در روز، دلیلی برای پرخوری و مصرف هر نوع مواد غذایی پر کالری محسوب نمی‌شود. برخی افراد با این تصور وقت کم افطار تا سحر را به خوردن هرگونه مواد غذایی می‌گذرانند این در حالی است که باید مصرف مواد شیرین، چون زولبیا و بامیه، حلوا، حلیم و ... را به حداقل برسانند و از آب ولرم برای باز کردن روزه، نان و پنیر، گردو، خرما و شیر در وعده افطار استفاده شود.

وی گفت: توجه به وعده سحری در ماه رمضان اهمیت بسیاری دارد چرا که حذف آن منجر به میل زیاد فرد به شیرینی جات می‌شود و در قبال آن افزایش وزن را در پیش خواهد داشت. همچنین توصیه می‌شود حتما بعد از افطار با فاصله نیم ساعته، از یک غذای ساده به عنوان شام استفاده شود.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی افزود: خورده خوری یکی از عادت‌های بد در افراد چاق است، بنابراین ماه رمضان فرصت خوبی است تا از این عادت دست برداشته و روند کاهش وزن را سرعت بخشند.

وی در پایان عنوان کرد: رژیم کاهش وزن در ماه رمضان، می‌تواند عواقب بدی را به همراه داشته باشد و منجر به کمبود ویتامین، فشار پایین و ضعف جسمی شود؛ بنابراین توصیه می‌شود افراد چاق با مراجعه به متخصص تغذیه، از رژیم نگهدارنده تبعیت کنند تا علاوه بر کاهش وزن، سلامت جسم نیز تأمین شود.