



چرا در ماه رمضان به جای لاغر شدن، چاق می شویم؟

دبیر انجمن چاقی ایران گفت: کسانی که در ماه رمضان روزه می گیرند و قصد دارند در کنار این امر معنوی یک کاهش وزن متناسب و بدون آسیب رساندن به سلامتشان را تجربه کنند، بی شک باید با پزشک متخصص تغذیه مشورت کنند تا یک برنامه غذایی که با وضعیت جسمانی شان تطبیق داشته باشد در اختیارشان قرار گیرد.

دبیر انجمن چاقی ایران گفت: کسانی که در ماه رمضان روزه می گیرند و قصد دارند در کنار این امر معنوی یک کاهش وزن متناسب و بدون آسیب رساندن به سلامتشان را تجربه کنند، بی شک باید با پزشک متخصص تغذیه مشورت کنند تا یک برنامه غذایی که با وضعیت جسمانی شان تطبیق داشته باشد در اختیارشان قرار گیرد.

دکتر محمد هاشمی، متخصص بهداشت عمومی و سلامت جامعه و دبیر انجمن چاقی ایران در گفت و گو با جام جم آنلاین بیان کرد: روزه داری در ماه مبارک رمضان جنبه تعهدی نزد پروردگار دارد و اگر ما بخواهیم برای لاغر شدن و تناسب اندام از این ماه استفاده کنیم کاملاً مسیری اشتباه را طی کردیم. نیاز های بدن انسان به مواد غذایی در ایام مختلف سال تفاوتی نمی کند و به واسطه محدودیت هایی که در ماه رمضان و روزه داری پیش روی ماست، ما باید به طور هوشمندانه این نیازهای غذایی در طول افطار تا سحر را به شکلی تامین کنیم که بدن دچار کمبودهای مواد غذایی و یا مشکلات ناشی از آن نشود.

وی ادامه داد: افرادی که در این ماه برای لاغری خودسرانه رو به کم خوری های افراطی می آورند، ممکن است این اقدام به سلامتشان لطمه وارد کند، به عبارتی دیگر کم خوری مفرط در کوتاه مدت موجب کاهش وزن می شود اما این کاهش وزن پایداری نخواهد داشت و به سرعت و با مقادیری اضافه به روز اول بازخواهد گشت.

هاشمی افزود: کسانی که در این ماه روزه می گیرند و قصد دارند در کنار این امر معنوی یک کاهش وزن متناسب و بدون آسیب رساندن به سلامتشان را تجربه کنند، بی شک باید با پزشک متخصص تغذیه مشورت کنند تا یک برنامه غذایی متناسب با وضعیت جسمانی فرد در اختیارش بگذارند. همچنین افراد نمی توانند با حذف برخی از وعده ها و یا کم خوری به کاهش وزن مناسب و پایداری در کنار روزه داری دست یابند، چرا که باید اصول اصلی رژیم های غذایی، رعایت هرم تغذیه و تقسیم گروه های غذایی به نسبت های مختلف در ایام روزه داری نیز رعایت شود و در عین حال میزان کالری به نحوی کاهش پیدا کند که افراد کاهش وزن شان طبیعی و منطقی باشد.

دبیر انجمن چاقی ایران خاطرنشان کرد: افرادی که قصد کاهش وزن دارند، تحت نظر پزشک از یک رژیم غذایی منطقی و درست پیروی کنند، ایام مبارک ماه رمضان فرصت مناسبی برای این دسته از افراد است.

وی گفت: روزه داری باید به گونه ای باشد تا تمام نیاز های بدن در کنار این امر معنوی تامین گردد، لذا وعده سحری اهمیت به سزایی دارد چرا که برای تامین انرژی فعالیت های روزانه بسیار ضروری است به همین سبب افراد در این وعده کربوهیدرات را در برنامه غذایی خود جای دهند، همچنین تامین آب بدن در ساعات طولانی روز باید در بین افطار تا سحر انجام گیرد اما اشتباه بزرگ اینجاست که روزه داران می پندارند باید مقادیر زیادی آب بنوشند، نوشیدن زیاد آب در وعده سحری باعث رقیق شدن شیره معده شده و در ساعات ابتدایی روز می تواند دل درد و دل پیچه و سوء هاضمه را برای فرد رقم بزند.

به گفته هاشمی، مصرف میوه جات و فیبر ها نظیر سالاد در وعده سحری باعث ایجاد تعادل آب بدن در افراد می شود همچنین می تواند سیری طولانی تری را ایجاد کند. اشتباه دیگر روزه داران این است استفاده از غذاهای پرچرب یا شیرین نظیر کله پاچه یا حلیم در وعده سحری برخلاف تصور، سیری طولانی و مدت ایجاد نمی کند. کالری بالای این خوراکی ها باعث افزایش سریع قند خون می شود که ترشح انسولین زیاد را به دنبال دارد. ترشح انسولین نیز موجب افت سریع قند خون و ایجاد حالت ضعف و گرسنگی در همان ساعات اولیه صبح می شود.

دبیر انجمن چاقی ایران متذکر شد: استفاده از شیرینی ها و هایی نظیر زولبیا بامیه یا مصرف آب و نوشیدنی در حجم زیاد باعث افت قندخون و نیز مشکلات گوارشی نظیر سوء هاضمه و دل پیچه می شود و این مساله منجر به ضعف و بی حالی بعد از افطار خواهد شد.

به گفته وی، علاوه بر آن خوردن غذاهای پرچرب و پرکالری در پایان ماه مبارک رمضان اضافه وزن شدیدی را برای روزه داران رقم می زند.

این متخصص برای وعده افطار توصیه کرد: نوشیدن مایعات فراوان در ابتدای وعده سومین اشتباه رایج روزه داران است. توصیه می شود افراد روزه خود را با نوشیدنی های گرم نظیر چای، شیر گرم، سوپ یا آش سبک آغاز کنند، مصرف خوراکی های شیرین مانند زولبیا و بامیه برای آغاز افطاری به هیچ وجه توصیه نمی شود. لذا افطار را با مواد غذایی سبک مانند مقدار کمی کربوهیدرات، پروتئین و کمی قند شروع کنید همچنین خوردن نان و پنیر و خرما یا سوپ و آش های سبک گزینه بسیار مناسبی برای شروع افطار است.

هاشمی در پایان گفت: توصیه می شود روزه داران با فاصله ای حدود نیم ساعت شام سبک و معمول خود را میل کنند و از وعده افطار تا سحر زمان مناسبی برای جبران کمبود آب بدن است که بهترین نوشیدنی ها آب، آب میوه های طبیعی و شیر محسوب می شود.