

توصیه های پزشکی در آستانه ماه رمضان

ماه رمضان و روزه داری همیشه حال و هوای خاص معنوی، اثرات جسمانی بسیار زیادی دارد و به دلیل مصادف شدن این ماه با روزهای گرم و طولانی سال، اهمیت تغذیه سالم و مناسب دوچندان می‌شود.



ماه رمضان و روزه داری همیشه حال و هوای خاص معنوی، اثرات جسمانی بسیار زیادی دارد و به دلیل مصادف شدن این ماه با روزهای گرم و طولانی سال، اهمیت تغذیه سالم و مناسب دوچندان می‌شود.

به گزارش ایسنا، در ماه مبارک رمضان سه الگوی وعده های غذایی، تغذیه ای و خواب روزه دارن تغییر می کند و افراد باید برای آن برنامه ریزی کرده و توصیه های پزشکی و تغذیه ای را رعایت کنند.

کارشناسان و متخصصان همواره افراد را به حفظ رژیم غذایی متعادل و نوشیدن مایعات کافی تشویق کرده و اهمیت استراحت و ورزش منظم را به آن ها یادآوری نمایند.

برخی از توصیه ها در ماه رمضان با توجه به حال و هوای این ماه مبارک عبارت است از:

- به هنگام افطار به طور متعادل غذا بخورید و برای وعده سحری، غذایی سالم و کم چرب انتخاب کنید. یکی از اشتباهات رایج ماه رمضان صرف نظر کردن از وعده سحری است در حالی که این کار باعث افزایش احساس تشنگی و گرسنگی در طول روز می شود. بهتر است در این وعده نیز از میوه و سبزیجات استفاده شود تا در طول روز کمتر احساس تشنگی شود.

- گرمای تابستان و روزهای طولانی نیاز دقت در تأمین آب بدن را پررنگ تر می سازد. بهترین نوشیدنی برای تأمین آب بدن روزه داران همان آب است که هیچ جایگزین بهتری ندارد. توصیه می شود که آب به صورت جرعه جرعه و نه یکباره و در فواصل بین افطار و سحر مصرف شود.

- نکته دیگری که در ماه مبارک رمضان برای بیشتر روزه داران اتفاق می افتد تغییر الگوی خواب است که گاه موجب خستگی و کسالت در طول روز می شود. براین اساس روزه داران باید دقت کنند در طول شبانه روز خواب کافی و مناسب داشته باشند.

- پس از افطار دو تا سه ساعت صبر کنید و سپس فعالیت های سبکی همچون پیاده روی سریع انجام دهید.

- با پزشک خود در مورد نحوه مدیریت داروها و بیماری های مزمن مانند دیابت قبل از ماه رمضان مشورت کنید.

- سعی کنید کارهای سنگین تر خود را اوایل روز انجام دهید و در طول روز با ایمنی کافی رانندگی کنید.

- نکته مهم دیگر پرهیز از قرار گرفتن در معرض نور خورشید است. این کار باعث تعریق زیاد و از بین رفتن آب بدن و تشنگی می شود.

- توجه بر ایمنی در رانندگی و جاده در زمان روزه داری و به ویژه در ساعات قبل از غروب آفتاب، زمانی که تمرکز افراد به دلیل طولانی بودن ساعات روزه داری کاهش یافته است، اهمیت زیادی دارد.

عدم ایمنی جاده یکی از عوامل تصادفات است و هر ساله حدود یک میلیون و ۲۵۲ هزار نفر در سراسر جهان در تصادفات جاده ای کشته شده و بین ۲۰ تا ۵۰ میلیون نفر نیز دچار مصدومیت های جدی می شوند.