

۴ توصیه سلامتی برای ایام روزه داری



مطالعات متعددی نقش موثر روزه داری را در سلامتی به خصوص تاثیر آن بر سطح گلوکز و چربی های خون، فشار خون، کنترل وزن و در نتیجه کنترل یا بهبود بیماری های مختلف نشان داده اند.

مطالعات متعددی نقش موثر روزه داری را در سلامتی به خصوص تاثیر آن بر سطح گلوکز و چربی های خون، فشار خون، کنترل وزن و در نتیجه کنترل یا بهبود بیماری های مختلف نشان داده اند.

به گزارش ایسنا، در مورد اغلب بیماری هایی که عادات غذایی غلط، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند، روزه داری مفید است.

در عین حال پیروی از یک برنامه غذایی صحیح در ایام ماه مبارک رمضان از اهمیت ویژه ای برخوردار است تا هم بتوان عادات غذایی غلط را اصلاح کرد و هم از برکات معنوی این ماه بهره مند شد.

۱. مواد مغذی خوب و سالم

در این ماه، بازه زمانی کوتاهی برای فراهم کردن مواد مغذی خوب مورد نیاز بدن وجود دارد، بنابراین باید روی مصرف غذاهای سالم و باکیفیت تمرکز کرد.

هنگام افطار، آب زیادی بنوشید و میزان متعادلی از کربوهیدرات های نشاسته دار، سبزیجات، پروتئین و لبنیات بخورید تا چربی های طبیعی بدن را تامین کنید. مصرف این مواد مغذی در وعده غذایی، باعث می شود بدن شما همواره به آب لازم دسترسی داشته باشد و برای زمانی طولانی تر سیر بماند. حتی می تواند باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شما شود که به ویژه در سال جاری به دلیل همه گیری کرونا اهمیت دارد.

برای سحری غذاهایی را مصرف کنید که قند پایینی دارند؛ نظیر غلات، میوه ها و سبزیجات از جمله جو دوسر، چاودار، جو، برنج قهوه ای، کینوا، توت و آلوها، سیب و پرتقال. این مواد غذایی قند خون را بالا نمی برند و به شما کمک می کنند برای مدتی طولانی تر احساس سیری کنید. موارد یاد شده به کنترل اشتها هم کمک می کنند و به شما اجازه می دهند تا روز خود را راحت تر بگذرانید.

۲. از بعضی مواد غذایی اجتناب کنید

از موادی که باید از مصرف آن ها خودداری کنید می توان به نمک، کافئین، قندها و غذاهای فراوری شده اشاره کرد.

وقتی برای سحری غذا آماده می کنید، مهم است که مطمئن شوید از نمک زیاد استفاده نمی کنید چرا که باعث کمبود آب بدن می شود و شما را طی روز تشنه می کند. از کافئین نیز پرهیزید چون نوشیدنی های کافئین دار ادرارآورند و باعث می شوند بدن مایعات بیشتری از دست بدهد و دوباره با کمبود آب مواجه شود.

همچنین مهم است که از غذاهای فراوری شده و خوردنی ها و نوشیدنی هایی که قند افزوده دارند، خودداری کند. این غذاها مواد مغذی کمی دارند و شما را برای مدتی طولانی سیر نگه نمی دارند و خطر ابتلا به بیماری ها را هم افزایش می دهند. علاوه بر این، خوردن این نوع غذاها می تواند به قلب و کلیه ها هم آسیب بزند، سیستم ایمنی را تضعیف کند و به افزایش وزن منجر شود.

می توانید غذاهای سرخ شده مانند سمبوسه را با مواد سالم تر مانند خرما و میوه ها جایگزین کنید. به گونه ای مشابه سعی کنید غذاهای شکر دار مانند دونات، بستنی و کیک را با چیزهایی مثل سالاد میوه و ماست جایگزین کنید.

از شیوه های پخت مانند سرخ کردن پرهیزید و سعی کنید که به جای آن، مواد غذایی را یا بپزید یا کباب کنید؛ چرا که این روش ها در کل سالم تر هستند. اگر خورش یا سس می پزید خوب است که این کار را با مقادیر زیادی گوجه فرنگی و پیاز انجام دهید چون گوجه فرنگی زیاد در میزان حفظ فشار خون در سطح طبیعی و کاهش قند خون موثر است و پیاز هم منبع غنی ویتامین ها،

۳. ورزش کنید

فعالیت بدنی مزایای زیادی برای سلامتی دارد و به همین دلیل ورزش کردن در ماه رمضان به طور منظم بسیار مهم است. با این حال باید به خاطر داشته باشیم که انرژی و طاقت بدن در مواقع روزه داری به ویژه در روزهای قرنطینه در مقایسه با روزهای عادی یکسان نخواهد بود. به همین دلیل توصیه می شود در شرایط فعلی هنگام روز از ورزش شدید مانند دوی سرعت یا وزنه سنگین زدن خودداری کنید؛ گرچه ممکن است در شب و بعد از افطار بتوانید این فعالیت ها را انجام دهید. به جای آن با ورزشی سبک مانند قدم زدن، دویدن آرام، یوگا یا تمرین های انعطافی برای ۱۵ تا ۳۰ دقیقه شروع کنید.

قدم زدن سریع در پارک یا باغ، دوچرخه سواری کوتاه یا دوپدنی آرام را امتحان کنید. قدم زدن، ساده ترین ورزشی است که می تواند طی روزه داری در برنامه روزانه شما قرار بگیرد. اگر بخواهید می توانید به تدریج و بسته به حس و حال خود در هر روز، شدت ورزش خود را افزایش دهید.

۴. از پیش برنامه ریزی کنید

وعده های غذایی خود را از پیش تدارک ببینید. برای خواب بیشتر، از وعده سحری صرف نظر نکنید و چه در حال تحصیل هستید، از خانه کار می کنید یا سر کار می روید، ضروری است که برای وعده های سحری و افطار خود از پیش برنامه بریزید. آنچه می خورید بر سطوح انرژی شما برای روز بعدی تاثیر دارد؛ بنابراین بر خوردن مواد مغذی و با کیفیت تمرکز کنید.

به گزارش ایندپندنت، غذاهای مورد علاقه خود را در ماه رمضان هم مصرف کنید اما به یاد داشته باشید که از خود مراقبت کنید و مطمئن شوید الگوی سلامتی را رعایت می کنید.

این مقاله به نقل از "ایاز صفی" از استاتید رشته مواد مغذی، ورزش و تمرین در دانشگاه وست مینیستر، اولین بار در نشریه «کانورسیشن» به چاپ رسیده است.