

2 ساعت بعد از افطار پیاده‌روی کنید

از آنجا که ساعات روزه‌داری طولانی و فاصله زمانی میان افطار تا سحر برای خوردن و آشامیدن کوتاه است با رسیدن به اواسط ماه مبارک سوخت و ساز بدن کاهش یافته و چرخه انرژی از حالت عادی خارج می‌شود. در نتیجه، افراد در ساعات روزه‌داری دچار ضعف، بی‌حالی و خستگی مزمن می‌شوند.



جام جم آنلاین: از آنجا که ساعات روزه‌داری طولانی و فاصله زمانی میان افطار تا سحر برای خوردن و آشامیدن کوتاه است با رسیدن به اواسط ماه مبارک سوخت و ساز بدن کاهش یافته و چرخه انرژی از حالت عادی خارج می‌شود. در نتیجه، افراد در ساعات روزه‌داری دچار ضعف، بی‌حالی و خستگی مزمن می‌شوند. برای پیشگیری از این رویداد بهتر است 2 تا 3 ساعت بعد از صرف افطار یا شام به مدت کوتاهی پیاده‌روی کنید یا با انجام یکی از ورزش‌های هوازی سبک، متابولیسم بدن را بالا برده تا سرزندگی و نشاط به بدن بازگردد و فرد بتواند در طول روز فعالیت‌های طبیعی و روزمره خود را به نحو مطلوبی انجام دهد.

فواید پیاده‌روی

پیاده‌روی، شنا و دوچرخه‌سواری از جمله بهترین ورزش‌های هوازی در طول ماه مبارک هستند. در این بین پیاده‌روی ورزشی آرام، ساده، کم‌فشار و همگانی بوده و برای تمام سنین مناسب است.

این ورزش با کمک به هضم و جذب بهتر غذا متابولیسم بدن را بالا می‌برد و از یبوست و گرفتگی عضلات در ساعات روزه‌داری پیشگیری و به طرز چشمگیری موجب شادابی و نشاط می‌شود. با پیاده‌روی عضلات قلب برای گردش هرچه بهتر خون در سراسر بدن تقویت شده و فشار خون به طور موثری کاهش می‌یابد.

از سوی دیگر به دلیل آن‌که در زمان افطار به یکباره مواد قندی وارد بدن می‌شود با پیاده‌روی می‌توان به کاهش مواد قندی و حفظ تعادل قند خون کمک کرد. همچنین این ورزش می‌تواند مشکلات گوارشی ناشی از پرخوری در زمان افطار را کاهش و به هضم بهتر چربی‌ها کمک نموده و از افزایش وزن خصوصا در این ماه جلوگیری کند. با پیاده‌روی استرس، افسردگی و اضطراب التیام می‌یابد و بی‌خوابی شبانه رفع می‌شود.

چه باید کرد؟

از همین امشب با اعضای خانواده همراه شوید. مناسب‌ترین کفش‌هایتان را بپوشید و لباسی راحت به تن کنید. از پوشیدن لباس‌های پلاستیکی خودداری کنید چراکه جلوی تنفس بدن را می‌گیرند. برای پیاده‌روی شبانه محیط‌های کم‌درخت و مسطح را انتخاب کنید. در آغاز حداقل 5 دقیقه آرام راه بروید یا درجا بنزید تا عضلات‌تان گرم شود. پس از گرم شدن 5 دقیقه را هم صرف کشش آرام عضلات دست، پا، پشت و سینه کنید. سپس پیاده‌روی را شروع کنید در روزهای اول به مدت کمتر و کم‌کم زمان پیاده‌روی را به نیم‌ساعت برسانید. در هنگام پیاده‌روی با همراهان صحبت کنید. اگر آن قدر نفس نداشته باشید که گفت‌وگو کنید و سرعتتان زیاد است، باید آن را کاهش دهید.

پیاده‌روی سریع تا حد دویدن باعث از دست رفتن املاح ضروری، آب زیاد و ضعف شدید بدن می‌شود. خوب است بدانید یک ساعت پیاده‌روی در موقع خرید نیز می‌تواند متابولیسم بدن شما را افزایش دهد. سعی کنید هر شب برای پیاده‌روی مکان‌های متنوعی را انتخاب کنید تا انگیزه کافی برای ادامه این ورزش حداقل تا پایان ماه رمضان داشته باشید.

توصیه‌ها

ورزش بلافاصله پس از افطار می‌تواند فشار مضاعفی را بر سیستم عصبی، مفصلی، گوارشی و عضلانی وارد کند. 2 تا 3 ساعت فاصله، بین افطار تا ورزش باعث می‌شود تا بدن فرصت هضم غذا را پیدا و خون به راحتی در عضلات جریان یابد.

نوجوانان پرجنب و جوش و پرتحرک برای پیشگیری از ضعف قوای جسمانی در ماه رمضان از انجام حرکات سنگین ورزشی اجتناب کنند. فعالیت زیاد با صرف انرژی و تعریق زیاد در طی ساعات روزه‌داری زمینه‌ساز سوءتغذیه خفیف یا شدید خواهد شد.

اگر مجبور به انجام کارهای فکری و فعالیت‌های فیزیکی سنگین هستید در نیمه نخست روز تا قبل از اذان ظهر آن را به اتمام رسانده و

در نیمه دوم روز فقط به فعالیت‌های سبک بپردازید.

فاخره بهبهانی
جام جم