



### بهترین زمان ورزش در ماه رمضان / مناسبت ترین ورزشها در زمان روزه داری

عضو هیات علمی گروه پزشکی ورزشی دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به اینکه بهترین زمان ورزش حدود یک ساعت بعد از افطار است، گفت: با فعالیت فیزیکی و ورزش قند خون کاهش می یابد و فرد روزه دار که به علت گرسنگی قند خون پایین دارد، اگر قبل از افطار فعالیت کند افت قندی بیشتری پیدا کند.

عضو هیات علمی گروه پزشکی ورزشی دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به اینکه بهترین زمان ورزش حدود یک ساعت بعد از افطار است، گفت: با فعالیت فیزیکی و ورزش قند خون کاهش می یابد و فرد روزه دار که به علت گرسنگی قند خون پایین دارد، اگر قبل از افطار فعالیت کند افت قندی بیشتری پیدا کند.

به گزارش خبرگزاری مهر، دکتر علی مظاهری نژاد معاون آموزشی گروه پزشکی ورزشی دانشگاه علوم پزشکی ایران درباره ورزش در ماه مبارک رمضان افزود: افراد در ماه مبارک رمضان با یکسری محدودیت در فعالیتهای فیزیکی مواجه هستند، ولی هیچ گاه توصیه نمی شود که در هنگام روزه داری ورزش نکنند.

وی افزود: روزه داری باعث حفظ طراوت ذهنی، شادابی و سلامت جسمی می گردد و ورزش نیز نه تنها با روزه منافاتی ندارد، بلکه اگر به صورت صحیح و اصولی انجام شود، فرد روزه دار را در مقابل خستگی ها و دشواری های روزه به خصوص در هوای گرم مقاومتر می سازد.

معاون آموزشی گروه پزشکی ورزشی دانشگاه در خصوص ارتباط تحرک فیزیکی در روزه داری و پیشگیری از ضعف عمومی و کسالت بدن، گفت: ورزش باعث سوختن چربیهای بدن می شود و ذخایر چربی بدن را کاهش می دهد. همچنین تعادلی بین سوختن کربوهیدرات ها و چربیها صورت می گیرد. در زمان روزه داری به علت اینکه کربوهیدرات کمتری وارد بدن می شود، بدن چربیها را بیشتر می سوزاند.

دکتر مظاهری نژاد با اشاره به این باور غلط که بعد از سحر و قبل از افطار می توان ورزش کرد، گفت: بهترین زمان ورزش حدود یک ساعت بعد از افطار می باشد. با فعالیت فیزیکی و ورزش قند خون کاهش می یابد و فرد روزه دار که به علت گرسنگی قند خون پایین دارد، اگر قبل از افطار فعالیت کند، افت قندی بیشتری پیدا کند.

این متخصص تغذیه ادامه داد: افراد روزه دار پس از افطار از خوردن غذاهای چرب و شیرین پرهیز کنند و مایعات زیادی بنوشند. حتما قبل از ورزش 2 لیوان آب میل کنند و در هنگام ورزش نیز آب مصرف کنند تا آب بدن آنها حفظ شود. توصیه می شود افراد ورزشکار و عادی از افطار تا سحر مایعات، میوه ها و سبزیجات مصرف کنند تا آب بدن آنها حفظ شود.

مظاهری نژاد بیان کرد: در ماه مبارک رمضان افراد، سطح ورزش را از نظر شدت و مدت کاهش دهند. اگر فردی قبلا با شدت زیادی ورزش می کرده و آمادگی خوبی دارد در این ایام سطح ورزش را به شدت متوسط تقلیل دهد تا از خستگی بیش از حد بدن جلوگیری شود. افراد در زمان عادی می توانند حداقل 340 تا 370 دقیقه در هفته فعالیت بدنی داشته باشند. ولی در ماه مبارک رمضان به علت محدودیتهای که در زمان، شدت فعالیت، سطح آمادگی بدن و ضعف ناشی از گرسنگی ایجاد می شود، افراد می بایست حداقلها را رعایت کنند.

این عضو هیئت علمی توصیه کرد: در ماه رمضان افراد باید جهت سلامت قلبی عروقی و حفظ سلامت بدن 150 دقیقه در هفته فعالیت متوسط انجام دهند. نوع ورزش افراد بسته به شدت فعالیت و سطح آمادگی بدنی آنها دارد، انجام ورزشهای هوازی مانند پیاده روی و شنا کردن بهترین نوع ورزش در این ماه مبارک است.

وی افزود: افراد روزه دار می توانند حدود 2 بار در هفته ورزش های قدرتی را انجام دهند تا قدرت عضلات بدن آنها حفظ شود. ورزشکاران در روزهای عادی ممکن است روزی 1 تا 2 بار به مدت 2 ساعت فعالیت هوازی انجام داده و هفته ای 3 بار هم تمرینات قدرتی انجام دهند ولی ماه مبارک رمضان توصیه می شود فعالیتهای هوازی را به یک نوبت (پس از افطار) کاهش دهند و تمرینات

قدرتی را نیز حداقل 2 بار در هفته انجام دهند.

این عضو هیئت علمی توصیه کرد: ورزشکاران تمرینات را بعد از افطار انجام دهند چرا که فعالیتهای ورزشی قبل از افطار، آنها را دچار تنش و خستگی می کند و به فدراسیون ها نیز توصیه می گردد در صورت امکان، انجام مسابقات ورزشی را به بعد از ماه مبارک رمضان موکول کنند.