

تغذیه صحیح پس از یک ماه روزه‌داری



اکثر افرادی که ماه مبارک رمضان را با روزه‌داری سپری می‌کنند، در کنار تمام فواید و لذات معنوی، انتظار دارند پس از پایان این ماه، کمی هم لاغر شوند و دست‌کم چند کیلویی از وزنشان کاهش یابد، اما همیشه این‌گونه نمی‌شود ...

اکثر افرادی که ماه مبارک رمضان را با روزه‌داری سپری می‌کنند، در کنار تمام فواید و لذات معنوی، انتظار دارند پس از پایان این ماه، کمی هم لاغر شوند و دست‌کم چند کیلویی از وزنشان کاهش یابد، اما همیشه این‌گونه نمی‌شود و گاهی شرایط درست برعکس، بیش، م‌، بعد، نه فقط کاهش، نه، اتفاق، نه، افتد، که حتی، ف‌د‌ح‌ا، افزایش، نه، ه‌ ح‌ا‌ق، هم م‌، شد. جام جم سرا: از طرفی هم باید همیشه این نکته را به یاد داشته باشیم که هر کاهش وزنی نشانه لاغر شدن پایدار نیست و در برخی مواقع، این کم شدن وزن کاملاً موقتی است. بنابراین اگر افراد در طول ماه مبارک رمضان به شیوه تغذیه صحیح دقت و عمل کرده و از پرخوری در وعده‌های سحر و افطار اجتناب کرده باشند، به احتمال زیاد پس از پایان ماه رمضان وضع خوبی خواهند داشت؛ اما حالا که این ماه به پایان رسیده و روزه‌داری‌ها تمام شده، باز هم نباید از تغذیه صحیح غافل شوید؛ زیرا پرخوری پس از یک ماه روزه‌داری می‌تواند به ضررتان تمام شود و سلامت‌تان را به خطر بیندازد. پس لازم است این روزها قدری خوددار باشید و به بدنتان اجازه دهید سر فرصت با شرایط جدید سازگار شود و بدون دردسر به روال قبل از ماه رمضان برگردد.

هر کاهش وزنی، کاهش وزن نیست

از چند روز مانده به پایان ماه رمضان، روزی چند بار می‌رود روی ترازو و خودش را وزن می‌کند. وقتی هم می‌بیند چند کیلوگرم لاغرتر از قبل شده، حسابی خوشحال می‌شود و فکر می‌کند روزه‌داری باعث کاهش وزنش شده است. این مثال برای همه درست نیست چون بیشتر افراد، در پایان ماه رمضان دچار چاقی و اضافه وزن می‌شوند و کاهش وزن کمتر اتفاق می‌افتد. البته آن‌طور که دکتر سیدعلی کشاورز می‌گوید گاهی هم این کاهش وزن، موقت است و خیلی زود به وضع قبل برمی‌گردد.

این متخصص تغذیه در گفت‌وگو با جام‌جم در این باره چنین توضیح می‌دهد: کسانی که در طول ماه مبارک رمضان پرخوری نکرده باشند، معمولاً پس از پایان این ماه وزنشان کمی کاهش می‌یابد، اما اگر این کاهش وزن در حدود سه کیلوگرم باشد، باید گفت فرد واقعاً وزن کم نکرده و این اتفاقی موقتی است.

آن‌طور که دکتر سیدعلی کشاورز می‌گوید: در مدت روزه‌داری، مواد قندی و گلیکوژن که در عضلات و کبد است، تخلیه می‌شود و با آزاد شدن هر گرم از این مواد، سه گرم آب نیز از دست می‌رود. بنابراین کسانی که حدود سه تا چهار کیلوگرم وزن کم می‌کنند، باید بدانند این کاهش وزن مربوط به مواد قندی و آبی است که بدن هنگام روزه‌داری از دست می‌دهد.

وی می‌افزاید: در افرادی که وزن زیادی دارند و سنگین وزن هستند، تغییرات وزنی ماه مبارک رمضان، حتی تا پنج کیلوگرم هم نمی‌تواند به عنوان کاهش وزن واقعی به حساب بیاید.

پرخوری ممنوع

فرقی نمی‌کند پس از پایان ماه رمضان چاق شده‌اید یا لاغر؛ چون روزه‌داری این ماه برای کم کردن وزن نیست و شما باید سعی کنید در تمام ماه‌ها وزن‌تان را در محدوده طبیعی حفظ کنید. حالا اگر اضافه وزن داشتید و در این 30 روز لاغر شده‌اید، خوب، کارتان راحت‌تر است و اگر در این ماه وزن‌تان افزایش یافته، با زحمت بیشتری باید به وزن قبلی برگردید.

دکتر کشاورز با بیان این مطلب یادآور می‌شود: اگر کاهش وزن در محدوده دو تا سه کیلوگرم باشد، معمولاً طی چند روز اول پس از پایان ماه رمضان با جایگزینی مواد قندی و کربوهیدرات‌ها وزن فرد به شرایط قبلی برمی‌گردد، اما اگر بیش از پنج کیلوگرم وزن کم کرده باشید، می‌توان گفت تا حدی موفق بوده‌اید و با رعایت نکات صحیح تغذیه توانسته‌اید وزن‌تان را کاهش دهید.

این متخصص تغذیه ادامه می‌دهد: این افراد اگر بخواهند وزنشان را در همین محدوده حفظ کنند و سریع به وزن قبلی برنگردند، باید نکاتی را رعایت کنند که مهم‌ترین آنها پرهیز از پرخوری است. در حقیقت فردی که یک ماه را در روزهای طولانی روزه گرفته است، اگر در روزهای اول پس از پایان ماه رمضان بیش از حد غذا بخورد، نه فقط دچار چاقی خواهد شد که مشکلات و بیماری‌های مختلفی هم برایش پیش خواهد آمد.

به همین دلیل دکتر کشاورز توصیه می‌کند در روزهای پس از ماه رمضان، بیشتر مراقب اعتدال در تغذیه و خورد و خوراک خود باشید؛ یکی از نکات مهم برای این مراقبت، خوردن سبزیجات به شکل سالاد و سبزی خوردن همراه با غذاهایی است که در طول روز مصرف می‌شود.

وی توضیح می‌دهد: اگر بتوانیم به مصرف سبزیجات عادت کنیم و آنها را هم به صورت خام و پخته در رژیم غذایی‌مان بگنجانیم، قدم مهمی برداشته‌ایم. همچنین باید میزان مصرف نان و برنج را هم کنترل کنیم و مصرف مواد غذایی چرب، شیرین، سرخ‌کرده و سس‌ها را به حداقل ممکن کاهش دهیم چون این غذاها می‌تواند براحتی وزن را افزایش دهد.

میوه بخورید

مصرف مناسب میوه‌ها پس از پایان ماه رمضان هم مهم است و نباید آن را فراموش کنید؛ چون هم نیازهای بدن را تامین

خواهد کرد و هم در روزهای گرم تابستان می‌تواند از کم‌آبی بدن جلوگیری کند. البته افراط در مصرف میوه هم می‌تواند به افزایش وزن افراد چاق منجر شود؛ آن‌طور که دکتر کشاورز می‌گوید: با این‌که میوه‌ها به اندازه نان، برنج و غذاهای پرچرب انرژی ندارد، اما باز هم اگر بیش از حد مصرف شود، افراد چاق را در معرض خطر افزایش وزن قرار خواهد داد. بر همین اساس هم خوب است مصرف سبزیجات و پس از آن میوه‌ها را در برنامه غذایی‌تان بگنجانید.

فست‌فودها را کنار بگذارید

اگر پس از پایان ماه رمضان تمایل دارید از فست‌فودها استفاده کنید، بهتر است یک بار دیگر در این مورد فکر کنید و تصمیم بهتری بگیرید؛ زیرا به گفته متخصصان تغذیه، مصرف فست‌فودها و غذاهای پرانرژی می‌تواند سلامت‌تان را به خطر بیندازد. دکتر کشاورز با تأکید بر محدود کردن مصرف فست‌فودها که هم چربی بالایی و هم افزودنی‌های شیمیایی دارد، یادآور می‌شود: این غذاها با انرژی و چربی بسیار زیادی که دارد، موجب افزایش وزن می‌شود و این افزایش وزن، زمینه‌ساز بروز بیماری‌های مختلف مانند دیابت و کبد چرب است. به همین دلیل توصیه می‌شود از مصرف آنها خودداری کنید و به خصوص در روزهای اول پس از ماه رمضان، کمتر برای صرف غذا به رستوران بروید. بهتر است در این روزها کمی به فکر دستگاه گوارش‌تان هم باشید تا کم‌کم بتواند با وضع جدید هماهنگ شود و غذاهای حجیم را هضم کند.

مصرف نوشابه و شربت را کنترل کنید

گرمای هوای این روزها باعث می‌شود خیلی‌ها به مصرف تنقلات و خوراکی‌هایی مانند نوشابه‌ها، شربت‌ها و بستنی‌ها تمایل بیشتری از دیگر روزهای سال داشته باشند، اما دکتر کشاورز می‌گوید افراط در مصرف این مواد غذایی زمینه‌ساز افزایش وزن خواهد شد و به همین دلیل باید در مصرف این مواد هم دقت کرد. همچنین چون در طول ماه رمضان، مصرف چنین خوراکی‌هایی به نسبت قبل کاهش می‌یابد، پس این روزها هم فرصت خوبی است برای این‌که به همان روال ادامه دهید و کمتر از این خوراکی‌ها استفاده کنید. علاوه بر این، خوب است همیشه به یاد داشته باشید در تمام فصول و بویژه در این روزهای گرم و طولانی، تشنگی‌تان را با آب برطرف کنید. کسانی که دچار چاقی شده‌اند و وزن‌شان در طول ماه رمضان افزایش یافته هم باید به فکر کاهش وزن‌شان باشند و تا دیر نشده، وزن اضافه‌ای را که به دست آورده‌اند، کم کنند.