

راه‌هایی برای بالا بردن تحمل بدن در ماه رمضان

تشنگی و گرسنگی در ماه رمضان وضعیت ویژه‌ای را برای افراد روزه‌دار ایجاد می‌کند. بسیاری از روزه‌داران در این ماه ممکن است خستگی، بی‌حوصلگی، سردرد، گرفتگی عضلات، مشکلات کلیه، دردهای معده و... را تجربه کنند. دلیل عمده این حالات کاهش مصرف مواد غذایی مورد نیاز بدن است. روزه گرفتن در تابستان، با وجود گرما و ساعات طولانی برای تحمل گشنگی و تشنگی، کار روزه‌داران را سخت‌تر می‌کند. با این وجود می‌توان راه‌هایی را برای تحمل فشار کمتر روزه در این ایام به کار بست تا به بدن نیز صدمه کمتری وارد شود .

برای بالا بردن تحمل بدن در این ماه و آسان شدن روزه‌داری، در کنار این که بدن نیز در سلامت بیشتری قرار گیرد، می‌توان اقدامات زیر را انجام داد.

- تاجای ممکن سحری را از وعده‌های غذایی ماه رمضان حذف نکنید. نتیجه نخوردن سحری عدم دریافت کربوهیدرات در طولانی مدت، اُفت قند خون، بی‌حالی، سردرد، ضعیف شدن اعصاب و... است .
- خوردن نمک زیاد و یا غذای شور در وعده سحر باعث تشنگی مفرط در طی روز خواهد شد .
- هرچند که بسیاری از افراد چایی را از مایعات موثر در رفع تشنگی ماه رمضان می‌دانند، اما خوردن چایی، خصوصاً چایی پررنگ، منجر به دفع شدن آب بدن می‌گردد .
- میوه و سبزیجات پخته در ماه رمضان علاوه بر اینکه آب بیشتری را در بدن ذخیره خواهد کرد، جلوی نفخ معده بر اثر خوردن سبزیجات و میوه‌های خام را نیز خواهد گرفت.
- اگر در ساعات اولیه صبح اندکی پیاده‌روی کنید، نه تنها منجر به کاهش وزن در ماه رمضان خواهد شد، بلکه قند خونتان را نیز تنظیم خواهید کرد .
- نوشیدن آب زیاد به هنگام سحری یک اشتباه رایج است. این کار منجر به رقیق شدن شیر معده و در نتیجه نفخ و اختلال در هضم می‌شود .

- خوردن میوه به هنگام سحر باعث دفع یبوست می گردد.
- قهوه، شکلات و تمام مواد کافئین دار را باید در ماه رمضان کاهش داد، چرا که منجر به تشنگی زیاد می شود .
- خوردن مواد غذایی حاوی فیبر (سبزی و میوه) باعث جذب شدن تدریجی مواد غذایی توسط بدن، کاهش خستگی می شود و از افزایش ناگهانی قندخون و ترشح انسولین جلوگیری خواهد کرد .
- هنگامی که می خواهید افطار خود را باز کنید، هرچند که تشنه هستید، به خوردن آب و نوشیدنی های سرد اقدام نکنید .
- دهیدراسیون و یا کم آبی بدن در فصل تابستان، به کلیه ها آسیب شدیدی می زند. این آسیب با روزه داری تشدید می گردد. برای پیشگیری از ابتلا به دهیدراسیون بدن نوشیدن و خوردن مواد زیر مفید است: دوغ، شیر، آب میوه، میوه و سبزیجاتی همچون هندوانه، خربزه، هویج، چغندر، خیار، کرفس و... .
- در این ایام سعی کنید خوردن مواد سرخ شده را کاهش دهید تا کمتر تشنه شوید.
- داشتن فعالیت ها و ورزش های شدید در این ماه خوب نیست، اما نداشتن تحرک در حد متوسط آن نیز منجر به یبوست می شود .
- خوردن برخی غذاها مانند حلیم به این دلیل که دیرتر هضم می شوند جلوی گرسنگی زودهنگام را در این ماه می گیرند. موادی مانند گندم، جو و بادام نیز از این دسته اند .
- اگر در این ماه دچار دردهای معده بر اثر اسید معده هستید، زردآلو و هلو بخورید .
- خوردن غذاهایی با کالری منفی به دلیل این که انرژی بیشتری برای هضم غذا نیاز دارند، نتیجتاً منجر به گرسنگی کمتر خواهند شد. این غذاها شامل کلم بروکلی، گل کلم، سیر، لویا سبز، آناناس، توت فرنگی، گوجه فرنگی، طالبی، هلو و ... می شود .

- برخی افراد به هنگام افطار و به دلیل تشنگی نوشابه می‌نوشند، این ماده به دلیل گاز و قندی که دارد باعث سردرد خواهد شد.
- یکی از راه‌های رفع سردرد در ماه رمضان نوشیدن چای سبز در حد فاصل افطار تا سحر است.
- شیر سرد، هندوانه، هلو، خیار و سایر میوه‌های خنک برای باز کردن افطار مناسب نیست.
- انجام ورزش‌های سبک در ماه رمضان به کاهش سموم ذخیره‌شده در بدن کمک می‌کند.
- بهتر است قبل از خوردن سحری ورزش کنید؛ اینکار به سلامت بدن در این ماه کمک زیادی خواهد کرد. همچنین بهترین ورزش‌ها پس از افطار شنا، پیاده‌روی و ورزش‌های هوازی است که باعث پیشگیری از گرفتگی عضلات خواهد شد.
- یکی از فواید این ماه پاکسازی کبد از طریق خوردن سبزیجات و میوه‌جات است. پاکسازی کبد از این طریق منجر به شفاف شدن پوست، جلوگیری از پیری، کاهش حساسیت‌ها، سم‌زدایی از داروها، خواب راحت و تصفیه بدن می‌گردد.
- از مشکلات برخی افراد در ماه رمضان، بدبو شدن دهان است. برای جلوگیری از بوی بدن دهان مسواک زدن، نخ کشیدن، مسواک کردن زبان و نوشیدن ۲ الی ۳ لیوان آب در سحر موثر است.