

۱۰

زنجبیل  
بخورید

زنجبیل فواید مختلفی از جمله کاهش تهوع، دردهای عضلانی، التهاب و قند خون دارد. همچنین به دلیل خاصیت گرم کنندگی و انرژی بخشی، گزینه‌ای عالی برای روزه‌داران است و به افزایش متابولیسم و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. مصرف ۲ گرم پودر زنجبیل حل شده در آب ولرم در وعده سحری احساس گرسنگی را کاهش می‌دهد.



۱۱  
امگا ۳  
مهم است

اسیدهای چرب امگا ۳ که در ماهی یافت می‌شود هم می‌توانند سطح هورمون‌های سیری مانند لپتین را افزایش دهد. در نتیجه طی روزهای ماه رمضان احساس گرسنگی کمتری خواهید داشت. ماهی همچنین به عنوان یک غذای تقویت کننده و نشاط آور شناخته می‌شود. البته بهتر است ماهی را به شکل سرخ شده مصرف نکنید چون باعث نفخ معده می‌شود.



# هلمشهری تندرستی

ویژه نامه تندرستی + ۱۲ اسفند ۱۴۰۳ + شماره ۳۲ + دوره جدید

تلنگر +

## اهدای خون را فراموش نکنید

بررسی‌ها نشان می‌دهد که هر سال در ایام ماه مبارک رمضان، آمار اهدای خون کمتر می‌شود؛ وضعیتی که می‌تواند مشکلاتی را برای بیماران نیازمند به خون و فرآورده‌های خونی ایجاد کند.

این در حالی است که براساس اعلام سازمان انتقال خون کاهش مراجعات مردمی برای اهدای خون در روزهای سرد زمستان بیشتر از ایام ماه‌های دیگر است و این آمار کاهشی در روزهای نزدیک به عید نوروز با توجه به مشغله زیاد مردم و بار سنگین ترافیکی، تشدید هم می‌شود و همزمانی با ماه مبارک هم در این امر تأثیر دارد.

برخی روزه‌داران تصور می‌کنند که هنگام روزه‌داری نمی‌توانند خون اهدا کنند چون باعث تضعیف بدن آنها می‌شود یا اهدای خون می‌تواند باعث باطل شدن روزه شود. اما کارشناسان انتقال خون تداوم اهدای خون را توصیه می‌کنند و اینکه روزه‌داران می‌توانند با خیال راحت در امر اهدای خون مشارکت کنند و جای نگرانی در این باره وجود ندارد. آنها تأکید می‌کنند اهدای خون در شرایط روزه‌داری دلیلی بر ابطال روزه نخواهد بود و اهداکنندگان می‌توانند با خوردن وعده سحری مناسب و نوشیدن مایعات کافی همچنین استفاده از خوراکی‌های مناسب و با ارزش غذایی مطلوب در افطار، اقدام به اهدای خون به‌منظور نجات جان بیماران کنند.

این در حالی است که قابلیت ذخیره و نگهداری فرآورده‌های حاصل شده از خون مانند داروهای موجود در داروخانه‌ها نیست و براساس استانداردهای جهانی و ملی برای فرآورده‌های پلاکتی پس از ۳ روز و برای گلبول قرمز فشرده شده و خون کامل تا ۳۵ روز منقضی می‌شود؛ به همین دلیل استمرار اهدای خون و دعوت همیشگی از اهداکنندگان ضرورت دارد.

یکی از مشکلات عمده در اهدای خون همزمان با ایام ماه مبارک رمضان این است که برخی افراد، اهدای خون را به شب‌های قدر موکول می‌کنند که منجر به ازدحام جمعیت در این روزهای خاص است. سازمان انتقال خون هم در این باره تأکید کرده حضور یکباره اهداکنندگان خون در ایام خاص همچون شب‌های قدر موجب آزردن خاطر شدن آنها می‌شود زیرا هر فرایند اهدای خون به‌صورت استاندارد حداقل ۴۵ دقیقه زمان نیاز دارد؛ بنابراین از ازدحام اهداکننده خون موجب معطلی و صرف زمان بیشتری می‌شود. به همین دلیل با مراجعه به نشانی اینترنتی nobatdehi.ibto.ir و دریافت نوبت می‌توان مانع از اتلاف وقت در اهدای خون شد.

# تعطیلی ورزش ممنوع!

روزه‌داری و ورزش هیچ منافاتی با هم ندارند اما باید در برنامه ورزشی‌تان تغییراتی ایجاد شود



بسیاری از افراد تصور می‌کنند ورزش کردن در ماه رمضان در هنگام روزه‌داری ممکن نیست.

پروانه بندپی  
روزنامه نگار

به گفته خودشان اول اینکه نایی برای ورزش ندارند و دوم اینکه اگر ورزش کنند همان مقدار انرژی کم بدنشان هم تمام می‌شود. این وضعیت در باره کسانی که ورزش‌های قدرتی و استقامتی انجام می‌دهند در هفته ۳ روز یا بیشتر ورزش می‌کنند هم بیشتر دیده می‌شود. اما کارشناسان ورزشی و تغذیه تأکید دارند که روزه‌داری و ورزش منافاتی با هم ندارند. فقط نیاز به برنامه‌ریزی درست و اصولی است. تأکید کارشناسان این است که با توجه به شدت ورزشی که انجام می‌دهید، می‌توانید تعیین کنید که قبل از افطار، تمرینات ورزشی خود را انجام دهید یا بعد از افطار. و اگر ورزش حرفه‌ای انجام می‌دهید و همزمان روزه هم می‌گیرید، حتماً تحت نظر کارشناس تغذیه، برنامه غذایی مناسبی دریافت کنید تا هم مواد غذایی مورد نیاز به بدن‌تان برسد و هم بدن‌تان کم آب و دهیدراته نشود. ریحانه ملاحسینی، کارشناس و مشاور تغذیه در این باره به نکات جالبی اشاره کرده است که در ادامه می‌خوانید.



## شرایط ورزش برای حرفه‌ای‌ها

ورزشکاران حرفه‌ای ممکن است ورزش‌های استقامتی (دوچرخه‌سواری، دو و... و ورزش‌های قدرتی (بدنسازی، فانکشنال، تی‌آر ایکس) و... انجام دهند که به تقویت عضلات و افزایش قدرت بدن آنها کمک می‌کند. این افراد در شرایط روزه‌داری، برای غذا خوردن در ماه رمضان محدودیت زمانی دارند و به همین دلیل باید زیر نظر مشاور تغذیه برنامه غذایی‌شان را طوری تنظیم کنند که هم مایعات کافی از افطار تا سحر مصرف کنند و هم کالری مورد نیاز بدن‌شان تأمین شود. فرق ورزشکار حرفه‌ای با شخصی که ورزش روتین می‌کند، این است که ورزشکار حرفه‌ای در هر ۳۰ دقیقه تقریباً ۲۶ تا ۳۰ گرم گلوکز خون مصرف می‌کند و عضلاتش در حال فعالیت از این گلوکز استفاده می‌کند. در واقع برای این افراد اول از همه، کربوهیدرات است که حین ورزش سوخت بدن را تأمین می‌کند و بعد از مدتی چربی‌های ذخیره وارد می‌شوند. برای همین مصرف کربوهیدرات قبل، حین و بعد از ورزش برای ورزشکاران حرفه‌ای (مثل فوتبالیست‌ها، افرادی که هر روز باید تمرین کنند یا در مسابقات شرکت می‌کنند، افرادی که ورزش‌های استقامتی و قدرتی مثل بدنسازی انجام می‌دهند) ضروری است تا قند خون‌شان افت نکند. بنابراین توصیه ما به این افراد این است که تمرینات ورزشی خود را از زمان افطار تا سحر انجام دهند، نه قبل از افطار. نکته دیگر اینکه ورزشکاران حرفه‌ای باید افطار سبک مصرف کنند و زمان ورزش‌شان هم حداقل ۲ ساعت بعد از افطار باشد.

**انجام ورزش‌هایی از جمله پیاده‌روی، تمرینات ایروبیک و سایر ورزش‌های هوازی در حالت روزه‌داری مشکلی ایجاد نمی‌کند، فقط دمای محیط باید مناسب باشد و تعریق بدن هم زیاد نباشد.**

## روزه مانع ورزش نیست

روزه گرفتن، اثرات مثبتی بر سلامت دارد و باعث بهبود متابولیسم، تنظیم فشار خون، کاهش چربی خون، کاهش قند خون و بهبود گردش خون می‌شود. بنابراین نمی‌شود گفت روزه گرفتن مانع ورزش است. فقط لازم است که برخی نکات را بدانیم و رعایت کنیم. مثلاً شدت ورزش به خصوص ورزش‌های سنگین باید در زمان روزه‌داری کم شود و برنامه غذایی هم درست و اصولی باشد.

## ورزش مناسب

زمانبندی تمرینات ورزشی بستگی به شدت ورزش دارد. اگر ورزش تنها به قصد کاهش وزن و تناسب اندام انجام می‌شود، قبل از افطار هم مشکلی ندارد. از جمله پیاده‌روی، تمرینات ایروبیکی و سایر ورزش‌های هوازی که در حالت روزه‌داری مشکلی ایجاد نمی‌کند. فقط دمای محیط باید مناسب باشد و تعریق بدن هم زیاد نباشد تا از کم‌آبی بدن پیشگیری شود. کم‌آبی بدن در این شرایط منجر به دهیدراتاسیون و بروز عوارضی مثل سردرد، بی‌حالی و گیجی است.

## بهترین زمان

انجام این نوع تمرینات بهتر است نه اول صبح باشد و نه نزدیک افطار. ورزش در ابتدای صبح باعث می‌شود انرژی زودتر تمام شود و نزدیک افطار هم بدن آخرین انرژی‌های خود را مصرف می‌کند. بهتر است در نیمه روز ورزش کنیم. البته اگر بعد از افطار باشد که چه بهتر اما موضوع این است که اینگونه ورزش‌ها اگر قبل از افطار هم انجام شوند، مشکلی برای فرد ایجاد نمی‌کنند.