



کاملیا تجربی

نکات مهمی که ورزشکاران باید در ماه رمضان بدانند

## ورزش بازبان روزه

### دو نکته مهم پایانی

اسید آمینه و کراتین هستند که بدن آنها را به صورت طبیعی دریافت می کند.

اگر فردی بنا بر هر دلیل این موارد را به شکل طبیعی نتواند دریافت کند، باید به مصرف مکمل ها به شکل درست و منطقی روی آورد. مصرف این مکمل ها در ایام روزه داری مشکلی برای فرد ایجاد نخواهند کرد ولی باید به این نکته توجه داشت که علاوه بر مصرف اصولی همراه آنها مقادیر زیادی آب نیز مصرف شود.

آن دسته از افرادی که بعد از تمرینات ورزشی عادت دارند دوش بگیرند، باید توجه داشته باشند انجام این کار در ایام روزه داری نباید با آب خیلی گرم باشد چون منجر به از دست رفتن آب بدن خواهد شد. شاید برخی افراد ورزشکاری که روزه می گیرند و از مکمل ها و پودرها استفاده می کنند، سوالاتی در ذهن شان نسبت به مصرف مکمل ها و پودرها نقش ببندد. به طور کلی، این مکمل ها، مرکب از انواع پروتئین،

با آمدن ماه مبارک رمضان، تمام افرادی که به بیماری خاصی مبتلا نیستند، به استقبال این ماه می روند و روزه می گیرند. مزایای روزه داری، آن قدر زیاد است که نمی توان آنها را انکار کرد به گونه ای که هم روح و هم جسم از آنها بی نصیب نمی ماند. بسیاری از افراد تصور می کنند با وجود روزه داری، نمی توان خیلی کارها را انجام داد و حتما باید به استراحت روی آورد، در حالی که این باور نادرست است و افراد با رعایت برخی نکات می توانند به کارهای روزمره خود در کنار روزه داری برسند. یکی از سوالاتی که می تواند ذهن بسیاری از افراد و اعضای خانواده را به شدت مشغول خود کند، ورزش در ایام روزه داری است. خیلی از خانم ها که عادت به ورزش روزانه دارند و به باشگاه یا فضاهای مخصوص ورزش بانوان می روند، دقیقا نمی دانند امکان ورزش در چنین شرایطی وجود دارد یا نه؛ به همین دلیل دکتر شمس الدین تقوی، پزشک ورزشی و مدیر مرکز پزشکی آکادمی ملی المپیک به این سؤال پاسخ می دهد و به شما خواهد گفت با چه شرایطی همراه با روزه داری می توان تمرینات ورزشی را دنبال کرد.

### کاهش فعالیت ورزشی

چنانچه برخی افراد به ورزش در طول روز تمایل داشته باشند، باید مدت فعالیت ورزشی خود را کاهش بدهند، مخصوصا در شرایطی که فعالیت ورزشی در ساعات صبح و به صورت قدرتی باشد، این مسأله حتما باید مورد توجه قرار بگیرد. آن دسته از افرادی که فعالیت ورزشی شان سنگین است، باید انجام این کار را به حدود یک تا دو ساعت بعد از افطار موکول کنند البته وعده افطار در چنین شرایطی باید سبک در نظر گرفته شود.

### زمان ورزش مهم است؟

افراد برای این که بتوانند در ایام روزه داری به فعالیت ورزشی خود ادامه بدهند، باید به نکات زیادی توجه داشته باشند. به عنوان مثال، توجه به زمان بندی ورزش، یکی از مهم ترین نکاتی است که نباید آن را از یاد برد. همچنین توجه به تغذیه و تمهیداتی در رابطه با نوع مواد غذایی مصرفی، نباید از نظر افراد روزه داری که قصد فعالیت ورزشی دارند، دور بماند. مصرف آب و مایعات به میزان کافی باید مورد توجه قرار بگیرد. در فعالیت های ورزشی هوازی طولانی مدت، مایعات بدن به میزان قابل توجهی از دست می رود. همچنین افراد نیز برای مدت طولانی به دلیل روزه داری از دریافت آب پر هیز می کنند، در نتیجه فعالیت های ورزشی را باید به ساعات منتهی به افطار موکول کرد. بهترین زمان برای فعالیت های ورزشی، قبل از افطار محسوب می شود به این شکل که دقایق پایانی فعالیت ورزشی به افطار منتهی شود تا فرد بتواند به مقدار کافی از آب و مایعات بهره مند شود.

### حواسان به تغذیه باشد

به غیر از ایجاد تغییر در زمان فعالیت ورزشی، تغذیه نیز در بحث ورزش و روزه داری، حائز اهمیت است. از آنجا که در ماه رمضان، ساعات دریافت مواد غذایی محدود می شود، افراد باید به شکل اصولی و در زمان مشخص، مواد مورد نیاز بدن خود را تامین کنند. این مسأله برای افرادی که در کنار روزه داری ورزش می کنند، چندان برابری اهمیت بیشتری نخواهد داشت. به طور کلی، وعده افطار باید سبک و ساده (مانند وعده صبحانه)، در نظر گرفته شود. علاوه بر این در وعده شام، تغییر چندان نسبت به روزهای عادی ضرورتی نخواهد داشت. یکی از نکات مهم، وعده سحری است که افراد نباید آن را حذف کنند و وعده سحری را مانند وعده ناهار بدانند. به طور کلی، مصرف مواد قندی یا به عبارتی قندهای ساده مثل شیرینی، مربا و... می تواند شاخص قندی بالایی را به وجود بیاورد. در واقع، خوراکی های

### تغذیه و گوارش

باعث بروز مشکلات گوارشی، در دو اختلال در جذب شود که تمامی این موارد سبب اختلال در برنامه ورزشی خواهد شد. اهمیت افطار برای ورزشکاران دیدگاه افراد نسبت به افطار، باید مانند یک صبحانه سبک باشد به همین دلیل یک سوپ ساده، می تواند گزینه بسیار خوبی به حساب بیاید. مصرف مایعات سرد نباید در وعده افطار باشد چون بدن برای ساعات طولانی، از آب و مایعات محروم بوده و همین مسأله منجر به کم خونی دستگاه گوارش شده است. نوشیدن آب یا مایعات سرد در چنین شرایطی می تواند حسابی در دسرساز شود.

افراد باید از نوشیدن چای پر رنگ در وعده سحری پرهیز کنند و به جای چای، تا جای ممکن از آب استفاده کنند چون چای، مدر محسوب می شود. سحری را باید با آرامش میل کرد، به همین دلیل توصیه می شود مواد غذایی در وعده سحری، یک ساعت قبل از اذان میل شود. خوردن سریع غذا یا خوابیدن بعد از خوردن سحری، مشکلات گوارشی زیادی در پی دارد و همین مسأله فرد را در زمان ورزش، با مشکل مواجه خواهد کرد. برخی افراد به دلیل نگرانی از تشنگی در طول روز، به نوشیدن بیش از اندازه آب روی می آورند که این مسأله می تواند

### فروش خانه در ترکیه

ردیف	نوع ملک	عمر ساختمان	مترا	تعداد خواب	طبقه	اقامت ترکیه	وسایل منزل	داشتن بیمه	داشتن ویزا کارت	عایدات بعد از	قیمت با هزینه
۱	آپارتمان	کلید نخورده	۴۵-۴۹	۱	همکف	حداکثر ۳ نفر	دارد	حداکثر ۳ نفر	حداکثر ۳ نفر	۲ میلیون ماهانه	۲۸۵ میلیون
۲	آپارتمان	کلید نخورده	۵۰-۶۰	۲	اسانسوردار	حداکثر ۵ نفر	دارد	حداکثر ۵ نفر	حداکثر ۵ نفر	۲۴۰۰ میلیون	۳۲۵ میلیون
۳	ویلای	۱۵ سال	۱۱۰-۲۱۰	۳-۲	ویلا	حداکثر ۷ نفر	دارد	حداکثر ۷ نفر	حداکثر ۷ نفر	فقط ۶ ماه اول	۹۷۵ میلیون
۴	مزرعه	—	—	۱۲ جریب	کوکس فول	حداکثر ۵ نفر	دارد	حداکثر ۵ نفر	حداکثر ۵ نفر	فقط برای تمکن	۱۷۵ متر
۵	مزرعه داری	۱۰ سال	۱۵۰۰۰	ظرفیت	—	—	دارد	تجهیزات کامل	حداکثر ۱۰ نفر	روزانه ۲ میلیون	۳۵۰ میلیون و ۴۰۰ هزار تومان

090 5336031364 در واتساپ سوالات و درخواست خود را به صورت (ویس) Voice

بگذارید و از تماس اکیدا خودداری نمایید.