



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دانشگاه فنی و حرفه‌ای

معاونت فرهنگی و دانشجویی

مرکز مشاوره، تربیت بدنی و سلامت دانشجویی

ورزش و فعالیت های بدنی در ماه مبارک رمضان

بهار ۱۴۰۲

ماه رمضان و فعالیت بدنی

فواید ورزش عبارت اند از:

- حفظ توده عضلانی
- افزایش متابولیسم بدن
- کاهش وزن
- کمک به ثبات مفاصل
- تقویت قوای بدنی
- تراکم استخوانی
- کاهش قند خون
- کاهش چربی خون
- کاهش خطر حوادث قلبی عروقی
- کاهش خطر فشار خون
- کمک به انجام بهینه فعالیت‌های روزانه
- افزایش اعتماد به نفس

مطالعات متعددی تأثیر روزه داری بر عملکرد افراد در تمرین های ورزشی را مورد بررسی قرار دادند. در یک مطالعه که شامل تست های چابکی، تعادل و قدرت انفجاری پا بود؛ اثر روزه داری بر تست چابکی معنادار بود اما در تست های تعادل و جهش عمودی اثری نداشت. مطالعه دیگری جهت بررسی پاسخ های همودینامیک به فعالیت بدنی در ماه رمضان انجام شد و طبق نتایج به دست آمده، روزه داری تأثیری بر آمادگی جسمانی هوازی و افزایش اکسیژن مصرفی نداشت؛ اما تعداد تنفس و ضربان قلب در پاسخ به ورزش به صورت معناداری کاهش و فشارخون سیستولیک نیز افزایش یافته بود. همچنین به نظر می رسد کمبود مایعات و تغییرات ریتم شبانه روزی در این تغییرات مؤثر می باشند. مطالعه دیگری که روی بازیکنان فوتبال جهت بررسی تأثیرات روزه داری بر روی خلق و خوی، سطح خستگی و توان هوازی و بی هوازی انجام شد؛ نشان داد که هر دو عملکرد هوازی و بی هوازی تحت تأثیر روزه داری کاهش می یابند. روزه داری تأثیری بر افسردگی، عصبانیت و گیجی ندارد اما سطح خستگی در تست های هوازی و بی هوازی افزایش یافت. یافته ها نشان دهنده این است که روزه داری بر ریتم شبانه روزی و قدرت عضلانی و خستگی مؤثر می باشد. در زمان روزه داری، ورزشکاران علی رغم انجام تمرین ها با شدت قبلی، بیشتر آسیب دیده اند. با در نظر گرفتن این نکته مربیان شدت تمرین های ورزشی را در ماه رمضان کاهش می دهند که در نتیجه این مسئله منجر به کاهش آمادگی جسمانی فرد می گردد. چالش اصلی این است که تنظیم شدت و زمانبندی تمرین ها باید به صورتی باشد که علی رغم حفظ آمادگی جسمانی، احتمال آسیب فرد نیز بسیار کاهش یابد و برای رسیدن به این هدف نیازمند نظارت بر رعایت اصول صحیح تغذیه، استراحت مناسب و انتخاب زمان مناسب هستیم.

ارتباط بین روزه داری، فعالیت بدنی و مهارت های شناختی

با توجه به تأثیرات روزه داری بر نحوه زندگی، تغذیه، خواب و ریتم شبانه روزی بدن در مقایسه با سایر زمان ها، عملکرد شناختی فرد دچار نوسانات خواهد شد. افزایش تحریک پذیری و تغییرات خلق و خوی بر مهارت های شناختی فرد و به تبع آن عملکرد ورزشی او تأثیر می گذارد. روزه داری عملکرد فیزیکی و روانی افراد مانند مقابله با خطر و تصمیم گیری را تحت تأثیر قرار می دهد.

همچنین روزه‌داری سبب کاهش سطح اضطراب و افسردگی نیز می‌شود. ورزش و روزه داری هر دو با کاهش فاکتورهای التهابی و با افزایش ساخت نورون‌ها و تأثیر بر سیناپس‌ها عملکرد ذهنی را بهبود می‌دهند.

زمان مناسب جهت انجام فعالیت بدنی در ماه رمضان

زمان مناسب جهت انجام فعالیت‌های بدنی از موارد چالش برانگیز در اتخاذ تصمیم لازم جهت تنظیم برنامه ورزشی می‌باشد. به صورت کلی عملکرد جسمی و ذهنی فرد در طی روز دارای نوسان می‌باشد که این تغییرات را می‌توان تا حدی به تغییرات دمای بدن نسبت داد؛ بنابراین بسیاری از عوامل در طی شبانه روز بر روی عملکرد بدن تأثیر می‌گذارند. در مواردی مانند ورزش استقامتی در محیط گرم که منجر به استرس گرمایی می‌شود؛ عملکرد در زمان صبح به علت پایین بودن دمای بدن بهتر از شب است.

۳ راهکار کلی برای انجام ورزش در زمان روزه داری وجود دارد که عبارت‌اند از:

- **انجام ورزش در صبح و پس از طلوع آفتاب:** مزیت این روش امکان اعمال شیوه تغذیه و نوشیدن مایعات مورد نیاز در شب و پیش از طلوع آفتاب است و از معایب این روش شانس کمتر احیای منابع غذایی و مایعات پس از جلسه ورزشی است.
- **ورزش و فعالیت بدنی پیش از افطار:** از فواید آن می‌توان به امکان احیا و بازگشت منابع سوخت بدن در حین افطار اشاره کرد. از معایب این روش کمبود ذخایر غذایی و عدم امکان تغذیه مناسب پیش از انجام ورزش مطابق دستورالعمل‌های علمی می‌باشد.
- **انجام ورزش و فعالیت بدنی پس از افطار:** از فواید این روش امکان دریافت مواد غذایی و مایعات مناسب و کافی پیش از شروع ورزش و پس از اتمام آن است و از معایب این روش تداخل آن با زمان خواب می‌باشد.

تغذیه ورزشی مناسب در ماه رمضان

مصرف ناکافی کربوهیدرات که سبب کاهش قند خون، کاهش ذخایر گلیکوژن عضله و اختلال در وضعیت مایعات بدن می‌شود، در کیفیت فعالیت بدنی و افزایش احتمال آسیب تأثیر دارد. بنابراین مدیریت موارد فوق جهت انجام فعالیت بدنی در ماه رمضان بسیار ضروری است. در مورد فعالیت بدنی پس از افطار مصرف مقادیر اندک مواد غذایی کربوهیدرات دار توصیه می‌شود. مصرف کربوهیدرات خستگی را کاهش می‌دهد و عملکرد فرد را بهتر می‌کند. پس از اتمام ورزش، مصرف مواد غذایی کربوهیدرات دار جهت احیای سریع منابع گلیکوژن توصیه می‌شود و استفاده از کربوهیدرات‌ها با شاخص قندی پایین تر جهت رها سازی آرام تر گلوکز ارجحیت دارد.

دریافت مایعات در روزه داری و فعالیت بدنی

برقراری تعادل بین مایعات و الکترولیت‌ها در فرد روزه داری که فعالیت بدنی و ورزش خود را در ماه رمضان ادامه می‌دهد، مسئله حیاتی است. در افراد روزه دار **سه نکته قابل تأمل** است:

- اول:** اینکه دریافت ناکافی مایعات پیش از فعالیت بدنی منجر به وضعیت کم آبی بدن می‌گردد.
- دوم:** عدم مصرف مایعات در طی فعالیت بدنی منجر به اختلال در عملکرد می‌شود.
- سوم:** اینکه عدم دریافت مایعات پس از فعالیت بدنی منجر به اختلال در جبران ذخایر آب بدن خواهد شد. در مواردی که احتمال کمبود آب بدن وجود دارد؛ باید با اجتناب از انجام فعالیت بدنی در آب و هوای گرم و انجام حرکات ورزشی اضافی جلوی این کمبود و از دست دهی را گرفت. مصرف مایعات در زمان بیداری و پس از اذان مغرب به صورت نوشیدنی‌های کم حجم به دفعات زیاد توصیه می‌شود. زمان مناسب برای انجام فعالیت بدنی با هدف کاهش تأثیرات نامطلوب کمبود مایعات بدن، دو الی سه ساعت پس از غروب آفتاب می‌باشد.

خواب و فعالیت بدنی در زمان روزه داری

عوامل مرتبط با ساعت های بیولوژیک و ریتم شبانه روزی نقش مهمی در پاسخ های فیزیولوژیک فرد به فعالیت بدنی دارد. انجام تمرین های ورزشی و فعالیت بدنی در ساعت مشخصی از روز بر پاسخ های سازگاری فرد تأثیر بیشتری دارد. کمبود خواب و استراحت ناکافی سطح خستگی و حساسیت به بیماری های عفونی مانند سرماخوردگی را افزایش خواهد داد و منجر به از دست دادن عملکرد مناسب و افزایش خطر آسیب های ورزشی خواهد شد. فاصله گذاری کافی بین فعالیت بدنی و زمان خواب باعث کاهش فاز نهفته خواب می گردد و خواب فرد تسهیل خواهد شد. از سوی دیگر فعالیت بدنی بسیار نزدیک به زمان خواب باعث اثرات معکوس خواهد شد چرا که دمای مرکزی بدن در اثر فعالیت بدنی بالا می رود و برای خواب مناسب باید پیش از زمان خواب مجدد به حالت پایه بازگردد.

روزه داری ماه رمضان و ورزش حرفه ای

روزه داری و عملکرد بی هوازی در ورزش حرفه ای

از دیدگاه نظری احتمال کاهش عملکرد های بی هوازی در حین روزه داری از طریق کاهش انگیزه، افزایش زمان واکنش و افت عملکرد عضلانی وجود دارد و به نظر می رسد که علت این موارد کم آبی بدن و کاهش ذخایر بدن است. این نکته را باید مورد توجه قرار داد که بیشتر مطالعات انجام شده مربوط به روزه داری در فصول زمستان و پاییز می باشد. همچنین طبق مطالعات صورت گرفته جهت بررسی اثرات روزه داری روی ورزشکاران مشخص شد، روزه داری تأثیرات مختصری بر سرعت دویدن می گذارد. در یک مطالعه بر روی تأثیر روزه داری، تغییرات مختصری بر عملکرد بی هوازی مشاهده شد؛ در حالی که در بعضی مطالعات روزه داری سبب افت عملکرد شد و در صورتی که جمع آوری اطلاعات در اواخر روز صورت می گرفت این کاهش عملکرد بیشتر بود. در زمان روزه داری، افزایش خستگی در دویدن با سرعت بالا گزارش شده است.

تعدیل اثرات روزه داری در ورزش حرفه ای

انتخاب زمان مسابقات در ماه رمضان

ساده ترین روش، موکول کردن زمان مسابقه به ماه های دیگر است. راهکار دوم برگزاری مسابقات در انتهای شب که فرد در وضعیت روزه داری نباشد، است که در کشورهای مسلمان جزو روش های شایع می باشد؛ هرچند زمان مسابقات بین المللی قابل تغییر نیست و راحتی تماشاگران و رسانه ها در مقایسه با سلامت ورزشکاران در اولویت قرار دارد.

بهبود وضعیت روانی ورزشکاران در روزه داری

بعضی از ورزشکاران مسلمان در دوران روزه داری احساس خستگی می کنند و ممکن است عملکرد ضعیفی ارائه دهند. افزایش تحریک پذیری بر عملکرد ورزشی فرد تأثیر نامطلوب دارد. استفاده از تکنیک های روانشناسی جهت بهبود وضعیت عاطفی توصیه می شود و مقابله با تحریک پذیری از طریق توصیه های تغذیه ای و استراحت کافی راهکار مناسبی می باشد.

تداوم تمرین ورزشکاران در روزه داری

برای جلوگیری از پسرقت آمادگی جسمانی در طول ماه مبارک رمضان ۳ راهکار زیر توصیه می شود:

- راهکار اول انجام تمرین های ورزشی پیش از غروب آفتاب: در این زمان فرد دارای حداکثر توان ورزشی است و مصرف پروتئین پس از انجام فعالیت بدنی مقدور خواهد بود. با این حال ورزشکار پیش از افطار گرسنه و در حالت کم آبی است و این مسئله تأثیر منفی بر تمرین ها خواهد داشت.
- راهکار دوم موکول کردن تمرین های ورزشی به بعد از افطار: این روش نزدیک به زمان حداکثر عملکرد فیزیولوژیک بدن است و امکان دریافت مایعات و پروتئین کافی امکان پذیر می باشد. اما در این روش اختلال در خواب و ریتم شبانه روزی روی خواهد داد.
- راهکار سوم انجام تمرین ها در حوالی طلوع آفتاب: در این روش ورزشکار در وضعیت ذخیره مناسب گلیکوژن و مایعات بدن می باشد اما بر اساس ریتم شبانه روزی زمان نامناسب و عملکرد زیر حد مطلوب خواهد بود و امکان دریافت پروتئین پس از جلسه ورزشی مقدور نخواهد بود.

خواب در روزه داری و ورزش حرفه ای

خواب آلودگی روزانه شکایت شایع در دوران روزه داری است که به علت دریافت وعده های غذایی بزرگ و طولانی در طی شب می باشد. مطالعات نشان داده اند که این وضعیت در صورت برنامه ریزی مناسب قابل اجتناب است. در مطالعه ای نشان داده شد که بسیاری از افراد در ماه رمضان کمبود خواب داشته و عملکرد ورزشی فرد با افزودن خواب روزانه بهبود می یابد. تنظیم مناسب برنامه خواب و بیداری مطابق با نیازهای روزانه ی فرد و میزان فعالیت بدنی مورد نیاز باید از دو هفته پیش از شروع ماه رمضان برنامه ریزی و آغاز گردد. کمبود خواب باید به کمترین میزان ممکن رسیده و خواب کوتاه بعد از ظهر با هدف جبران نیازهای خواب در برنامه روزانه فرد گنجانده شود.

تغذیه در روزه داری و ورزش حرفه ای

در یک مطالعه ی صورت گرفته بر افراد روزه دار، افت شدید قند خون پیش از مسابقه گزارش شده است؛ که علت آن عدم دسترسی به منابع غذایی پس از مصرف سحری می باشد. مطالعات راهکارهای متفاوت تغذیه ای را پیشنهاد می کنند. برای نمونه در صورت مصرف چربی در وعده غذایی سحری سرعت تخلیه معده کاهش پیدا خواهد کرد و همچنین مصرف کربوهیدرات با شاخص قندی پایین منجر به آزادسازی آهسته تر قند در جریان خون خواهد شد. یک راهکار مفید استفاده از چربی در روزهای پیش از مسابقه با راهبرد تمرین های استقامتی، رژیم پر چرب و تخلیه ذخایر گلیکوژن می باشد. راهکار دیگر استفاده از وعده شبانه گاهی حجیم و کامل به همراه استفاده از وعده غذایی سبک تر در میانه شب است. یک انتخاب مناسب استفاده از رژیم پر کربوهیدرات و کم چرب به همراه مکمل های غذایی می باشد. در چنین شرایطی مصرف مایعات به صورت منظم باید در طی شب مورد توجه قرار گیرد.

مصرف مایعات در روزه داری و ورزش حرفه ای

ورزشکاران روزه دار جهت حفظ مایعات بدن و جلوگیری از وضعیت کم آبی بدن با چالش روبرو هستند. در دوران روزه داری افزایش غلظت الکترولیت ها و افزایش حجم ادرار در ورزشکاران گزارش شده است. به ورزشکاران مصرف ۶۰۰ سی سی مایعات در فاصله زمانی اذان مغرب تا خواب توصیه می شود و همچنین بهترین راهکار جهت آهسته کردن تخلیه معده، مصرف غذای مناسب همراه با مصرف مایعات می باشد. استفاده از گلیسرول به احتباس مایعات کمک می کند اما این روش به علت دوپینگ ممنوع می باشد.

نتیجه گیری

روزه داری تأثیرات اندکی بر عملکرد جسمی و روانی و سطح خستگی ورزشکاران در هنگام انجام فعالیت بدنی دارد. البته این تأثیر به شرایطی مثل رشته ورزشی، تمرین ها و شرایط رقابتی مانند شرایط محیطی و طول مدت روشنایی روز نیز بستگی دارد. با تغذیه مناسب، دریافت مایعات مورد نیاز بدن، استراحت کافی و زمان بندی مناسب جهت انجام فعالیت بدنی این تأثیرات منفی به حداقل رسیده و فرد از فواید فعالیت بدنی در ماه رمضان سود خواهد برد.

ورزش در ماه رمضان و مسائل تغذیه ای در این ماه

اولین تردید در خصوص تأثیر منفی روزه بر سلامت و فعالیت بدنی ورزشکاران است اما در صورت توجه به مسایل تغذیه ای و کاهش شدت تمرینات تأثیر منفی چندانی در فعالیت های ورزشی افراد مبتدی نمی گذارد، اما ورزشکاران حرفه ای باید بیشتر به نکات تغذیه ای توجه داشته باشند و توصیه می کنیم، چنانچه مایل به روزه گرفتن هستند، حتماً با متخصص تغذیه نیز مشورت کنند.

چه زمانی در ماه رمضان مناسب ورزش است

با توجه به اینکه خیلی از ورزشکاران به دلیل افت آمادگی بدنی نمی توانند در ماه رمضان ورزش را کنار بگذارند، بنابراین توصیه می شود که چنانچه ورزش سنگین و طولانی مدت است، در فاصله سحر تا افطار از انجام فعالیت های بدنی و ورزش خودداری و فعالیت ها را به بعد از صرف افطار موکول کنند. کم آبی بدن یکی دیگر از موارد نگران کننده برای ورزشکاران است، خصوصاً آن های که فعالیت هوازی دارند. کم آبی می تواند توان بدنی ورزشکار را تا ۱۹٪ بکاهد و اگر هوا گرم باشد، کم آبی بدن می تواند زندگی ورزشکار را هم به خطر بیندازد. پس اگر در نظر دارید قبل از افطار و طول روز تمرین کنید، تمرینات هوازی را انجام ندهید تا با تعریق آب زیادی از بدن خارج نشود، سعی کنید، برنامه تمرینی را با چند دقیقه تمرین سبک خلاصه کنید. اگر هم می خواهید بعد از افطار تمرین کنید، از آنجایی که فاصله بین غذا خوردن و ورزش کردن، بدن فرصت هضم غذا را پیدا کرده و خون به راحتی در عضلات ورزشکاران جریان می یابد، بهترین حالت دو تا سه ساعت بعد از افطار است.

تعداد جلسات تمرین را کم کنید

بهتر است، فعالیت های ورزشی را یک روز در میان انجام دهید تا ضمن انجام استراحت کافی، فرصت مناسبی برای بازسازی منابع انرژی برای بدن فراهم شود. همچنین فعالیت های بدنی و ورزش در حین روزه داری و در طول روز نباید بیش از ۳۰ تا ۴۵ دقیقه طول بکشد و اگر ورزش در آب و هوای گرم و زیر تابش اشعه خورشید باشد، مدت زمان آن از این مقدار هم کمتر توصیه می شود. همچنین به دلیل گرم بودن هوا بهتر است، فعالیت ورزشی شما در محیط باز و زیر تابش نور خورشید انجام نشود.

اگر قبل از افطار تمرین می کنید

در صورتی که مجبور به فعالیت قبل از افطار بودید، باید تمرین با افطار حداقل یک تا دو ساعت فاصله داشته باشد و برای جلوگیری از کاهش فشار خون، سرگیجه، سردرد و تهوع که در شرایط بی غذایی پس از تمرین حادث می شود، لازم است، فعالیت با شدت سبک و متوسط انجام دهید و برای انجام مسابقات مهم در ماه رمضان با متخصص تغذیه مشورت کنید.

تغذیه ورزشکاران در ماه رمضان

تغذیه ورزشکاران در ایام ماه رمضان از موضوعات دغدغه برانگیز است. به طوری که باید پوشش تغذیه ای مناسبی در این ایام بخصوص در زمان تمرینات داشته باشند، در غیر این صورت ذخایر گلیکوژن بدنشان با مشکل مواجه خواهد شد. نیازهای ورزشی که برای اکثر ورزشکاران وجود دارد، بیشتر در مواد قندی و کربوهیدرات‌ها است که مقدار ذخیره آن‌ها در بدن محدود است و به دلیل اینکه مغز انسان تنها مواد قندی مصرف می‌کند، ممکن است ورزشکار با کمبود مواد قندی در بدن مواجه شود. به همین دلیل امکان دارد کمبود قند در بدن باعث بروز مشکلاتی از قبیل افت فشار خون شود که ورزشکاران روزه‌دار می‌توانند با مصرف غذاهای انرژی زای قندی و کربوهیدرات مانند ماکارونی، سیب زمینی در هنگام سحر مانع مشکلات ناشی از کمبود مواد قندی شوند. همچنین مصرف مواد غذایی دیر هضم باعث می‌شود فرد دیرتر احساس گرسنگی کند، حبوبات و غلات مثل جو، گندم، جو دوسر، لوبیا، عدس، آرد سیوس دار، برنج با پوست و مواد غذایی حاوی پروتئین از جمله غذاهای دیر هضم به حساب می‌آید. همچنین میوه‌های متنوع و انواع مغزهای کم نمک از جمله پسته، بادام، فندق و گردو مواد مناسبی برای جبران کمبود انرژی ورزشکاران روزه‌دار در فاصله زمانی افطار تا خواب هستند.

تغذیه ورزشکاران در افطار

مواد غذای افطار بهتر است سبک باشد تا به معده فشاری وارد نشود و همچنین پرکالری و سریع هضم باشد، چرا که لازم است قند به سرعت جذب شود و انرژی تولید کند. مواد غذای مانند شیر، خرما، عسل، کشمش، توت خشک، انجیر خشک در این دسته قرار می‌گیرند که باعث می‌شوند، کمبود قند بدن را جبران کنند. همچنین انرژی فرد برای ورزش حفظ می‌شود و آسیبی به ورزشکار وارد نمی‌شود. آب میوه‌هایی چون پرتقال، لیمو و هویج نیز توصیه می‌شود، زیرا باعث تأمین آب مورد نیاز بدن می‌شود. ورزشکاران باید توجه کنند که در هنگام افطار از مصرف زولبیا و بامیه به مقدار زیاد پرهیز کنند، چرا که در صورت مصرف زیاد آن‌ها، انسولین خون بالا رفته و قند به سرعت جذب سلول‌ها می‌شود؛ در نتیجه انسولین بالا مانده و قند خون همچنان پایین است و یک احساس ضعف یا گرسنگی شدید به افراد دست می‌دهد. چون کاهش قند خون در شرایط روزه داری به ویژه در نیمه دوم روز، بروز می‌کند. رعایت موارد فوق از سوی ورزشکاران حرفه‌ای و عادی ضروری است.

به تأمین آب مورد نیاز بدن توجه کنید

کم‌آبی، کاهش حجم خون و مایعات از جمله اثرات روزه داری بر بدن ورزشکار و یا دیگر افراد است، ورزشکاران روزه‌دار برای جلوگیری از مشکلات کم‌آبی، بی‌حالی و سستی بدن، اختلال در تنظیم درجه حرارت بدن، جلوگیری از غلیظ شدن خون و کاهش اکسیژن رسانی مغز و عضلات در سحر و افطار، آب و مایعات مصرف کنند. توصیه می‌شود در حد فاصل افطار تا سحر ۸ تا ۱۲ لیوان آب مصرف شود. همانطور که گفته شد، کم‌آبی می‌تواند، توان بدنی ورزشکار را تا ۱۹ درصد بکاهد و اگر هوا گرم باشد، کم‌آبی بدن می‌تواند زندگی ورزشکار را هم به خطر بیندازد. در شرایط آب و هوایی معتدل میزان آب مورد نیاز برای بدن غیر ورزشکاران ۵/۲ لیتر آب است که باید از مواد مصرفی به بدن وارد کرد. ورزشکاران به دلیل فعالیتی که دارند و تعریق زیادی که در بدن آن‌ها به دلیل تمرین وجود دارد، با مصرف آب یا مایعات شیرین به جز چای در سحر و هنگام افطار، مشکلی از این بابت نخواهند داشت. مصرف زیاد نمک، دفع مایعات و اسید فولیک از بدن را می‌توان از عوامل تشنگی عنوان کرد، با داشتن یک رژیم متعادل و صحیح نمک کافی به بدن ورزشکاران می‌رسد و نیازی به استفاده از نمک اضافی نیست. توصیه می‌شود، ورزشکاران به مصرف آب و آبمیوه تازه توجه داشته باشند و از مصرف مواد غذایی که باعث از دست رفتن آب بدن از راه ادرار می‌شود، خودداری کنند. در این بین کافئین یکی از مهمترین این مواد است که در قهوه و چای وجود دارد.

فعالیت ورزشی سنگین برای روزه دارن نوجوان

متخصصان تغذیه به نوجوانانی که معمولاً "پرتحرک هستند، توصیه می‌کنند، برای پیشگیری از ضعف قوای جسمانی در ماه مبارک رمضان، از انجام حرکات ورزشی سنگین اجتناب کنند. فعالیت زیاد نوجوانان روزه‌دار در ماه رمضان، منجر به صرف انرژی بیشتر و افزایش تعریق در طی ساعات روز است که می‌تواند زمینه‌ساز سوء تغذیه خفیف یا شدید شود. بهترین ورزش در طول ماه رمضان شنا و پیاده‌روی پس از صرف افطار است، چرا که از گرفتگی عضلات و بروز یبوست نیز پیشگیری می‌کند.

برای ورزش کردن در ماه رمضان به این ۱۰ نکته توجه کنید

افراد زیادی روزانه به تمرینات ورزشی ادامه می‌دهند و با آمدن ماه رمضان ممکن است درباره ورزش در این ماه سوالاتی داشته باشند. اگر می‌خواهید در ماه رمضان ورزش کنید اما نمی‌دانید که چگونه باید انجام دهید، در این مطلب که راهنمای ورزش در ماه رمضان است، درباره چند نکته بسیار مهم جهت انجام ورزش در ماه رمضان توضیح داده‌ایم.

توصیه های کلی ورزش برای روزه‌داران:

- ❖ اگر برنامه تمرینی سبکی دارید، تمرینات را صبح انجام دهید.
- ❖ بهتر است مدت زمان تمرین را بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه آن هم در هوای خنک و بدون تابش مستقیم خورشید باشد.
- ❖ اگر برنامه تمرینی شما سبک نیست، تمرینات را از یک ساعت بعد از افطار به بعد انجام دهید، هر چه فاصله با افطار بیشتر باشد، بهتر است.
- ❖ شدت تمرینات را بالا نبرید و سعی کنید تمرینات سبکی را انجام دهید.

تمرین کردن را متوقف نکنید

اولین و مهمترین نکته را در همین ابتدا بیان می‌کنیم: در طول ماه رمضان، تمرین کردن را متوقف نکنید. بدن شما توده‌ی عضلانی را تا زمانی که احساس کند لازم است، حفظ می‌کند. هنگامیکه ورزش را متوقف می‌کنید، بدنتان هر چیزی که احساس کند دیگر غیر ضروری است و انرژی بی‌مورد مصرف می‌کند را به آرامی تجزیه کرده و از بین می‌برد. با اینکه ممکن است در ماه رمضان توده عضلانی‌تان افزایش پیدا نکند، اما اگر برنامه‌ی تمرینی‌تان را ادامه دهید، حداقل می‌توانید آنچه که دارید را حفظ کنید.

شدت را تنظیم کنید

در برنامه‌ی معمولتان، شما قادرید مقدار زیادی وزن را در پرس سینه بالا ببرید، یا بدون نگرانی ۴۰ کیلو جلو بازو بزنید. اما اگر شما معمولاً تمریناتتان را در اواخر بعد از ظهر انجام می‌دهید و سعی دارید همان شدت تمرین را در ماه رمضان ادامه دهید، موثر نخواهد بود. در یک روز معمولی در ماه رمضان، شما حداقل بمدت ۸ تا ۱۰ ساعت روزه هستید و روز پر مشغله‌ای هم دارید. در چنین شرایطی، بسیار سخت است که بخواهید از عهده‌ی شدت تمرین معمولتان بر بیایید. ذخایر کربوهیدرات شما ته کشیده‌اند، و کربوهیدرات هم آن چیزی است که به شما امکان می‌دهد با شدت تمرین کنید. بنابراین شدت تمرینتان را کمی کاهش دهید. آنچه که باید انجام دهید، تغییر دادن وزنه‌هایی است که از آنها استفاده می‌کنید، یا تعداد تکرارهایی است که انجام می‌دهید.

اگر می‌خواهید از همان وزنه‌های سابق استفاده کنید، تکرارهای کمتری انجام دهید و اگر نتوانستید به تعداد حداقل تکرارها دست یابید، وزن را کاهش دهید. اگر می‌خواهید وزن را از همان اول پایین بیاورید، وزنه‌ای را انتخاب کنید که در شرایط روزه داری، به شما اجازه می‌دهد حداکثر ۱۲ تا ۱۵ تکرار انجام دهید.

زمانبندی پروتئین

اگر شما بطور معمول در روز، چندین سهم کوچک پروتئین مصرف می‌کنید، مطمئناً نمی‌توانید این کار را در طول ماه رمضان انجام دهید. اما اگر طوری برنامه ریزی کنید که یک وعده پروتئینی در صبح‌ها قبل از نماز صبح و وعده‌های بزرگتر هم در غروب و بعد از اذان مغرب مصرف کنید، حداقل تا حدودی آن را جبران می‌کنید. پروتئین در مواد غذایی، معمولاً کندتر از پودرهای پروتئین جذب می‌شود. اگر می‌خواهید از یک پودر پروتئین استفاده کنید، باید پودری بر پایه کازئین باشد، نه بر پایه وی که سریع جذب می‌شود.

کربوهیدرات‌ها در صبح

یکی دیگر از دلایل خوردن وعده غذایی صبح، آن است که شما نه تنها می‌توانید مقداری پروتئین در آن زمان مصرف کنید، بلکه می‌توانید کربوهیدرات نیز ذخیره کنید. از آنجا که کربوهیدرات‌ها به شما امکان می‌دهند با شدت تمرین کنید (همانطور که در بالا گفتیم)، مصرف مقداری کربوهیدرات در صبح‌ها باید با کمبود کربوهیدرات در طول روز مقابله کند. اگر قبلاً یک وعده غذایی قبل از تمرین مصرف می‌کردید، این کار، بطور کامل آنرا جبران نخواهد کرد، اما حداقل بطور موقت به شما کمک می‌کند.

زمان تمریناتان را تنظیم کنید

بسیار مفید خواهد بود اگر بتوانید طوری برنامه ریزی کنید که تمریناتان را در عرض چند ساعت بعد از خوردن وعده صبح انجام دهید، زیرا ذخایر کربوهیدرات شما در آن زمان، بالا هستند. اگر تمرینات شما پس از یک دوره طولانی روزه داری انجام شود، ممکن است احساس خستگی شدید کنید. یا اینکه می‌توانید تمرین خود را به بعد از افطار موکول نمایید. و پس از یک وعده سبک، که البته حاوی کربوهیدرات، پروتئین و مایعات کافی، نه زیاد است، تمریناتان را آغاز کنید.

وقتی که بهترین احساس را دارید، تمرین کنید

با اینحال، بسیاری از مردم طبیعتاً نمی‌توانند تمریناتشان را در زمانی که از همه مفیدتر خواهد بود، انجام دهند، بخصوص در طول ماه رمضان. می‌توانید کمی منعطف باشید: بجای انجام تمریناتتان در زمان‌های معمول، در طول ماه رمضان آنها را هنگامی انجام دهید که وقت دارید و بیشترین انرژی را احساس می‌کنید. تمرین در هنگامیکه احساس پر انرژی بودن دارید و می‌توانید آن را درست انجام دهید، بهتر از تمرینی است که آن را تحت فشار و با عجله انجام دهید.

مایعات کافی مصرف کنید

هنگامیکه در مورد تغذیه صحبت می‌کنیم، نباید دریافت مایعات کافی را فراموش کنیم. قبلاً به شما گفتیم که تشنگی، شاخص خوبی است که نشان می‌دهد چه زمانی باید مایعات مصرف کنید. با اینحال در طول ماه رمضان، شما نمی‌توانید هنگامیکه تشنه هستید، آب بنوشید.

بنابراین رمضان، یکی از معدود زمان‌هایی است که توصیه من، نوشیدن مقدار زیادی مایعات بصورت پیشگیرانه است، قبل از آنکه تشنه شوید. این مسئله بخصوص برای کسانی از شما که در آب و هوای گرم زندگی می‌کنند مهمتر است، بویژه اگر بخواهید در طول روز تمرین هم انجام دهید.

تغذیه مناسب داشته باشید

روزه‌داران پس از افطار از خوردن غذاهای چرب و شیرین پرهیز کرده و مایعات زیادی بنوشند، همچنین لازم است قبل از ورزش ۳ لیوان آب خورده و هنگام ورزش نیز آب مصرف کنند تا آب بدن آنها حفظ شود. توصیه می‌شود افراد ورزشکار و عادی از افطار تا سحر مایعات، میوه‌ها و سبزیجات مصرف کنند تا آب بدن آنها حفظ شود.

بهترین زمان برای ورزش کردن در ماه رمضان

بهترین زمان برای ورزش در ماه رمضان زمانی نیست که روزه هستید! چراکه این کار می‌تواند منجر به عضله‌بیش‌ازاندازه شود و هورمون کاتابولیک کورتیزول را به میزان قابل توجهی بالا ببرد. ورزش در وضعیت کم‌آبی، قدرت بدن را به میزان زیادی کاهش می‌دهد. تحقیقات نشان داده که تنها کمبود ۳ درصد آب در عضله‌ها باعث کاهش ۱۲ درصدی قدرت بدن می‌شود. ورزش کردن در ساعات روزه‌داری بیشتر برای بدنتان ضرر دارد تا منفعت. پس بهترین زمان برای ورزش کردن بعد از افطار است. بعد از افطار کمی استراحت کرده و بعد از آن ورزش را شروع کنید. در این زمان مطمئناً شما به میزان کافی آب و غذاخورده‌اید و انرژی کافی دارید. همچنین می‌توانید تمام مواد خوراکی ضروری قبل از ورزش را بخورید؛ اما اگر فکر می‌کنید بعد از افطار دیر است؛ بهترین زمان برای ورزش در ماه رمضان یک ساعت مانده به افطار است. در این زمان می‌توانید به مدت کوتاه، اما با شدت بالا ورزش کنید. مثلاً سه دقیقه تمرینات شدید داشته باشید. البته باید گفت بهترین زمان برای انجام ورزش‌های هوازی نیز برای سوزاندن چربی‌ها قبل از سحر است. اگر می‌توانید زودتر از سحر از خواب بیدار شوید، بهتر است این روش را امتحان کنید. یک ساعت و نیم مانده به وعده سحری از خواب بیدار شوید و آب و چای سبز خورده، حدود نیم ساعت صبر کنید. سپس ۳۰ تا ۴۵ دقیقه تمرینات هوازی با شدت

متوسط انجام دهید. مثلاً می‌توانید پیاده روی روی تردمیل را امتحان کنید؛ اما اگر بیدار شدن قبل از وعده‌ی سحر سخت است ولی مصمم به انجام ورزش‌های هوازی هستید، بهتر است یک افطار سبک بخورید و بعد از ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ورزش هوازی سبک انجام دهید. مثلاً دو سرعتی یکی از ورزش‌های هوازی عالی برای ماه رمضان است. در دو سرعتی کمتر از ده دقیقه زمان برای گرم کردن و آماده شدن نیاز دارد اما به میزان قابل توجهی چربی می‌سوزاند و عضله سازی می‌کند. ۲۰ تا ۳۰ ثانیه با نهایت سرعت خود بدوید و بعد برای یک دقیقه راه بروید. این چرخه را ۴ تا ۵ مرتبه تکرار کنید.

فواید ورزش در رمضان

بسیاری از محققان تأیید کرده‌اند که هیچ شواهدی نشان نداده که روزه‌داری به بدن ضرری می‌رساند. به شرط آنکه از زمان افطار تا سحر به اندازه کافی آب بنوشید. همچنین روزه‌داری باعث ابتلا به سندروم روده تحریک پذیر خواهد شد، اما این حرف اصلاً درست نیست. اگر در زمان افطار پرخوری نکنید و غذاهای کمتری بخورید، دچار هیچ‌گونه مشکل نمی‌شوید. هدف اصلی شما در ماه رمضان بالا بردن متابولیسم بدن است. برای انجام این کار باید تا جایی که می‌توانید عضله سازی کنید. هرچه بافت ماهیچه‌ای و عضلانی بیشتری داشته باشید، متابولیسم بدن تا بالاتر می‌رود و باعث می‌شود حتی در حالت استراحت نیز کالری بسوزانید. پس می‌توانیم بگوییم ورزش کردن نه تنها با روزه منافاتی ندارد بلکه اگر به صورت صحیح و اصولی انجام شود، سبب عضله سازی، کالری سوزی و لاغری می‌شود. از دیگر فواید ورزش در ماه رمضان می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- ❖ استقامت فکری و صبر افراد را تقویت می‌کند
- ❖ از تجمع چربی در بدن جلوگیری می‌کند
- ❖ عمل سوخت‌وساز را تسهیل می‌نماید؛ یعنی ورزشکارانی که روزه می‌گیرند کمتر دچار مشکلات گوارشی و دیابت می‌شوند.

ورزش مناسب ماه رمضان

برای یک ورزش مناسب باید سه جنبه مختلف را در نظر بگیریم: **جنبه قدرتی، انعطاف و هوازی**. علت اینکه ورزش‌های قدرتی اولویت دارد، جلوگیری از کاهش توده عضلانی است. ورزش‌های هوازی نیز می‌تواند با شدت ملایم انجام گردد و استقامت را افزایش دهد. البته به یاد داشته باشید که زیاده‌روی کردن در ورزش‌های **هوازی**، آن‌هم قبل از **افطار** می‌تواند باعث کم‌آبی بدن و استفاده از ذخایر چربی در بدن گردد زیرا در این ساعات، فشارخون شما افت می‌کند. از طرفی باید کاملاً به روتین گرم کردن و سرد کردن عمل کنید. برای **تمرین‌های** مقاومتی باید تمریناتی را انتخاب کنید که بالاتنه را هدف می‌گیرند. بهتر است از انجام **تمرینات** پایین‌تنه صرف‌نظر کنید زیرا باعث افت فشارخون می‌گردند.

بایدها و نبایدهای ورزش در رمضان

ورزش کردن، راهی مناسب برای سلامت و لذت بردن بیشتر از این ماه است. اگر فرد اصول تغذیه‌ای صحیح را رعایت کند، می‌تواند در کنار روزه‌داری به ورزشی منظم و ملایم نیز بپردازد و این‌گونه سلامت جسمی خود را تأمین نماید. البته باید این نکته مهم را در نظر داشته باشید که قطع تمامی فعالیت‌ها به مدت یک ماه، ممکن است قدرت و استقامت قلبی - عروقی شما را با مشکل مواجه سازد.

➤ کاهش شدت ورزش

برای جلوگیری از ضعف قوای جسمانی در ماه رمضان باید از انجام حرکات سنگین ورزشی اجتناب کرد. فعالیت زیاد فرد روزه‌دار در ماه رمضان، به‌صرف انرژی بیشتر و افزایش تعریق طی ساعات روز منجر می‌شود که می‌تواند موجب عطش فراوان و افت فشارخون فرد شود. با کاهش شدت برنامه ورزشی، می‌توانید فعال بمانید و درعین حال انرژی خود را از دست ندهید. به‌عنوان مثال اگر همیشه می‌دویدید، آن را به پیاده‌روی سریع تبدیل کنید، یا اگر همیشه به مدت یک ساعت ورزش می‌کردید، زمان آن را (بسته به قدرت جسمانی خود) به ۳۰ تا ۴۵ دقیقه کاهش دهید.

➤ تداوم در فعالیت‌های بدنی حائز اهمیت است.

نکته مهم آن است که در این ماه به ورزش ادامه دهید. ثبات و تداوم فعالیت بدنی، عنصری کلیدی برای حفظ سلامت و تناسب‌اندام است که نباید فراموش شود. با این‌که شاید در ماه مبارک رمضان، فرصت زیادی برای ورزش و انجام تمرینات بدنی نباشد، اما همین ۲۰ دقیقه فعالیت هم کمک زیادی به حفظ سلامت و وزن مناسب می‌کند و این‌گونه پس از ماه رمضان برگشتن به برنامه ورزشی عادی ساده‌تر خواهد بود لازم نیست که یک ساعت تمام و به همان شدت سابق ورزش کنید، فقط همان قدر که می‌توانید تلاش کنید تا در طول این ماه نیز تداوم برنامه ورزشی را حفظ کرده باشید.

➤ انتخاب زمان مناسب برای ورزش

به‌جای این‌که هر زمان راحت بودید ورزش کنید، زمانی را انتخاب کنید که بیشترین میزان انرژی را دارید و ورزش لطمه‌ای به روزه شما نمی‌زند. مثلاً شاید راحت‌تر باشید اگر در هنگام سحر ۲۰ دقیقه زودتر از خواب بلند شوید و قبل از خوردن سحری ورزش کنید، گروهی نیز ممکن است ترجیح بدهند بعد از وعده افطار ورزش کنند؛ اما به یاد داشته باشید که بلافاصله بعد از مصرف غذا نباید ورزش کرد. پس به میزان انرژی خود در طی روز دقت کرده و زمان مناسب را پیدا کنید. هر زمان از شبانه‌روز که شما بتوانید بدون لطمه به روزه و احساس خستگی ورزش کنید، همان زمان بهترین زمان برای شما خواهد بود.

➤ انتخاب ورزش مناسب

بهترین ورزش در طول ماه رمضان، شنا و پیاده‌روی و ورزش‌های هوازی پس از صرف افطار است، چراکه از گرفتگی عضلات پیشگیری می‌کند. ورزش‌های تفریحی، ملایم و بانشاط (به‌ویژه تمرینات هوازی) موجب تسریع گردش خون می‌شوند. بدین ترتیب خون و در نتیجه اکسیژن بیشتری به مغز می‌رسد و شادابی و نشاط را در ورزشکاران روزه‌دار به دنبال دارد و ذهن را برای یادگیری و تمرین، خلاق‌تر می‌کند. این امر تنها منحصر به نوجوانان و جوانان نمی‌شود، بلکه در بزرگسالان نیز صادق است. به انواع ورزش‌هایی که به‌طور مستمر و طولانی‌مدت (بیش از ۲ دقیقه) طول می‌کشند و ضربان قلب در هنگام تمرین، کمتر از ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب است تمرینات هوازی گفته می‌شود. پیاده‌روی، دوی نرم، دوی استقامت، شنا و دوچرخه‌سواری، استفاده از تردمیل و دوچرخه ثابت جزء ورزش‌های هوازی هستند.

➤ مصرف کربوهیدرات در وعده سحری

مصرف کربوهیدرات در وعده سحری مانع از مواجهه با کمبود کربوهیدرات در طول روز می‌شود.

➤ مصرف پروتئین

در نظر داشته باشید که برای جلوگیری از افت بدنی‌تان بایستی در وعده سحری و افطاری پروتئین کافی مصرف کنید. حالا که می‌دانید ورزش در ماه رمضان برای لاغری ضرری ندارد بهتر است برنامه ورزشی منظمی داشته باشید تا در این ماه دچار اضافه‌وزن نشوید. ورزش در ماه رمضان را جدی بگیرید و آن را با برنامه غذایی سالمی که توسط متخصص تغذیه توصیه شده همراه کنید تا ماه رمضان را نیز بدون نگرانی پشت سر بگذارید.