



كيف انحف في رمضان ؟

تأليف: حفصه جاسم مرزوق






نصائح حول كيفية فقدان الوزن في رمضان



التقليل من السعرات الحرارية المتناولة:

تحتاج معظم النساء إلى ما معدله ٢,٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم للحفاظ على الوزن، بينما تحتاج إلى تناول ما يقارب ١,٥٠٠ سعرة حرارية في اليوم لخسارة ٠,٤٥ كيلوغرام في الأسبوع، أمّا الرجال فإنّ مُعدل احتياجات معظمهم من السعرات الحرارية في اليوم هو ٢,٥٠٠ سعرة حرارية، وخسارة ٠,٤٥ كيلوغرام في الأسبوع يحتاجون لتناول ما يقارب ٢,٠٠٠ سعرة حرارية، وتعتمد خسارة الوزن على عدة عوامل منها العمر، والطول، والوزن الحالي، ومستوى النشاط البدني، وصحة عمليات الأيض، وعوامل أخرى، [١] وبشكلٍ عام فإنّ تقليل ٥٠٠ إلى ١,٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم من النظام الغذائي يساعد على خسارة ٠,٤٥ إلى ٠,٩٠ كيلوغرام في الأسبوع.

التوزيع المتساوي للوجبات خلال ساعات تناول الطعام:
يُنصح بتناول وجبات مُتعددة صغيرة الحجم، بالإضافة إلى الوجبات الخفيفة، ويمكن توزيع هذه الوجبات خلال شهر رمضان إلى ثلاثة أقسام، وهي: وجبة الإفطار، ووجبة خفيفة بعد الإفطار، ووجبة السحور، كما يُنصح بتناول وجبة سحور خفيفة، تتضمن الخضروات، والكربوهيدرات مثل الحبوب الكاملة، والأرز، أو خبز الحبوب الكاملة، والأطعمة الغنية بالبروتين، بالإضافة إلى ذلك يُفضّل الحفاظ على وجبة السحور بشكلٍ دائمٍ خلال شهر رمضان وعدم تجنّبها، لأنّها توفرّ الطاقة للجسم خلال فترة الصيام



الابتعاد عن تناول كميات كبيرة وتجنُّب الأكل بشراهة عند الإفطار:
يُمكن لتناول الطعام بشراهةٍ خلال وجبة الإفطار أن يُبطل التأثير الإيجابي المرتبط بالصيام، وقد
يؤدي إلى حدوث ضرر أكبر من الفائدة المرجوة منه.

المحافظة على استهلاك الأطعمة الصحية والألياف والتقليل من الكربوهيدرات: من المهم تناول الأطعمة والمشروبات الكاملة خلال فترة الإفطار، كما من المهم تقليل كمية النشويات المتناولة، ويمكن ذلك من خلال خلط الأرز المطهو على البخار بالخضروات أو البقوليات لإضفاء النكهة، ولزيادة كمية الألياف في الطعام، مما يزيد من الشعور بالامتلاء، [٦] ويُعدُّ تناول التمر كبداية لوجبة الإفطار لكسر الصيام خياراً صحياً، فهو مصدرٌ غنيٌّ بالألياف





الإكثار من شرب الماء:
من المهمّ شربُ كمّيّةٍ كبيرةٍ من الماء
قبل البدء تناول الطعام، وذلك
للمساعدة على استعادة الماء الذي
فقدته الجسم خلال فترة الصيام،
بالإضافة إلى تقليل فرص الإفراط في
تناول الطعام، ويُساعد شرب الماء
بشكلٍ منتظمٍ على تقليل كمية
السعرات الحراريّة المتناولة، إذ غالباً
ما يخلط الأشخاص بين الشعور
بالعطش، والشعور بالجوع



أطعمة يمكن تجنبها وبدائلها

: يُوصى بتجنُّب الأطعمة التي تحتوي على كمياتٍ عاليةٍ من السكر، والأطعمة المُحضَّرة بالدهون، بالإضافة إلى الأطعمة المقلية قلياً عميقاً، مثل السمبوسة، والدجاج، والسبرنغ رول، ورقائق البطاطس، ويمكن استبدال قلي هذه الأطعمة بشيها، أو خبزها، كما يُمكن استخدام القلي الجاف بمقلاة غير لاصقة، أو بخاخات الطعام غير اللاصقة، كما يُعدُّ شي اللحم الحمراء، والدجاج، والسّمك من البدائل الصحية التي تُحافظ على نكهة ومذاق الطعام



الرياضة في رمضان



فوائد ممارسة الرياضة تتمثل أهم فوائد الرياضة في أنها:
تدعم وتحسن من عمل الأعضاء الداخلية والعمليات الحيوية في جسمك.
الوقاية لجسمك من الكثير من الأمراض
. تساعد الرياضة على عملية إنقاص الوزن وحرق الدهون. التخلص من السوائل والسموم
المحتبسة في الجسم مع ضرورة اتباع نظام غذائي صحي متوازن قليل السعرات الحرارية.

أنواع الرياضة المناسبة لرمضان
تمتاز النشاطات البدنية المستحب ممارستها في شهر
رمضان بأنها ذات نوعية خفيفة أو متوسطة الشدة
والكثافة، ولا تتطلب جهداً كبيراً ولا مقاومة عالية قد
تصل بالجسد أحياناً إلى مرحلة الإنهاك، ومن هذه
رياضة المشي، ورياضة الأيروبيك، والقفز: الرياضات
بالجبل، والتمارين السويدية البدنية الخفيفة،
واستخدام الأجهزة التدريبية المعروفة كالتردميل و
الدراجة وغيرها.





متى يجب ممارسة الرياضة في رمضان؟



قبل وجبة الإفطار يستطيع الرياضي أن يمارس الرياضة لمدة ساعة، لينهي تدريبه بالكامل قبل موعد الإفطار بمدة زمنية قصيرة لا تتجاوز الـ ١٥ دقيقة، وسبب تقصير المدة الزمنية الفاصلة بين لحظة إنهاء التدريب والإفطار هو محاولة تعويض الجسم بالسوائل والأملاح المعدنية المفقودة بأسرع وقت ممكن، لحماية الجسم من الأعراض الصحية التي يمكن أن يتعرض لها، نتيجة التدريب في جو رمضاني صيفي حار يمتاز بطول ساعات الصيام.



قبل وجبة الإفطار يستطيع الرياضي أن يمارس الرياضة لمدة ساعة، لينهي تدريبه بالكامل قبل موعد الإفطار بمدة زمنية قصيرة لا تتجاوز الـ ١٥ دقيقة، وسبب تقصير المدة الزمنية الفاصلة بين لحظة إنهاء التدريب والإفطار هو محاولة تعويض الجسم بالسوائل والأملاح المعدنية المفقودة بأسرع وقت ممكن، لحماية الجسم من الأعراض الصحية التي يمكن أن يتعرض لها، نتيجة التدريب في جو رمضاني صيفي حار يمتاز بطول ساعات الصيام.



ويضيف بعض المتخصصين أن
ممارسة الرياضة قبل الإفطار بمدة
بسيطة تعمل على زيادة كفاءة
الجسم في التخلص من السموم
الناجمة عن عمليات التمثيل
الغذائي، إلى جانب تنشيط الدورة
الدموية وزيادة الشعور بالراحة
والاسترخاء.

بعد وجبة الإفطار تمارس الرياضة بعد وجبة الإفطار بما يعادل ٢ ونص إلى ٣ ساعات، حيث يتم خلال هذه الفترة هضم الطعام بكفاءة وراحة ليتم استخلاص الطاقة وإعادة شحنها إلى أعضاء الجسم الحيوية، ولا يجوز بتاتا ممارسة أي مجهود بدني قبل الوقت المحدد لأن طاقة وجهد وتركيز الجسم بالكامل يكون منصب على إتمام عملية الهضم، ويضيف بعض المتخصصين أن الفائدة المرجوه من ممارسة التمارين بعد الإفطار تتمثل في أنها تحفز وتسرع من عمليات الأيض وحرق الطاقة المستمدة من الطعام الممول للجسم.



كيف تمارس الرياضة في رمضان؟



يجب ألا تزيد المدة الزمنية المخصصة للرياضة في رمضان
يجب عن ٦٠ دقيقة تمارس، بما لا يزيد عن ٥ أيام
أسبوعياً، وتكون على النحو الآتي: الإحماء الجيد قبل
مزاولة النشاط لمدة ٥ دقائق، يليه أداء تمارين إطالة
لمعظم عضلات الجسم لمدة ٥ دقائق. ممارسة النشاط
البدني الرئيسي لمدة لا تقل عن ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة، يليه
بعد ذلك تمارين استشفاء وتبريد لمدة ٥ دقائق

لاتنس عند ممارسه الرياضه في رمضان مراعاة

التهوية الجيدة والنظافة العامة
وعدم الازدحام.

أن يكون المكان يتميز
بالاعتدال في درجة الحرارة
والرطوبة.

عدم وجود مخلفات وعوادم
ملوثة منتشرة كما هو الحال عند
ممارسة الرياضة بالقرب من
خطوط سير المركبات الرئيسية.

ينصح بممارسة الرياضة في
أماكن مغلقة.

ارتدي ملابس مريحة وخفيفة ولا
تقوم بالتمادي بشدة في أول
التمارين التي تقوم بها.

لا تتناول كمية كبيرة من الطعام
قبل ممارسة الرياضة.

الوجبات الكبيرة في الإفطار
يمارس الرياضة بعدها على الأقل
ب ٣ إلى ٤ ساعات.

أما في حال تناول وجبة
صغيرة يمكنك ممارسة
الرياضة بعدها بساعة إلى ٣
ساعات



اتمني ان استفتم من هذا المقال

كل عام و انتم بخير و مبارك عليكم شهر رمضان الفضيل