

بدن خود را برای ماه رمضان آماده کنید

توصیه می کنیم که از همین حالا بدن خود را تمرین دهید. برای مثال، میان وعده های اضافی را حذف کنید، تا انتقال به ماه رمضان برایتان ساده شود.

ساعت خوابتان را تنظیم کنید

سعی کنید ساعت خواب خود را با ماه رمضان تنظیم کنید، چون قرار است برای سحر از خواب بیدار شوید. تنظیم چرخه خواب یکی از مهمترین چیزهایی است که باید تنظیم شود.

نوشیدن آب کافی برای پیشگیری از کم آب شدن بدن

تحقیقات نشان داده، بدن انسان بدون غذا می تواند هفته ها به زندگی ادامه دهد، اما بدون آب، این مدت تنها چند روز است. متخصصان توصیه می کنند که یک فرد بالغ در طول ماه رمضان باید حداقل روزی دو لیتر (۸ تا ۱۰ لیوان) آب بنوشد. دوستداران قهوه و چای باید به خاطر بسپارند که چنین مایعاتی به تنهایی نمی توانند پاسخگوی نیاز بدن باشند.

وعده های خود را با سوپ آغاز کنید

در بیشتر خانواده ها، سوپ در ماه رمضان یکی از اجزای جدا نشدنی سفره است. وقتی یک وعده را با سوپ شروع می کنید، معده آماده به کار می شود. از آنجا که ماه رمضان در بیشتر نقاط ایران همراه است با گرمی هوا، توصیه می شود سوپی با مواد مغذی تازه میل کنید، تا بدنتان بعد از ساعت ها روزه داری، اولین چیزی که دریافت می کند مغذی های ضروری باشد.

غذا را آهسته میل کنید

آهسته غذا خوردن، به معده کمک می کند تا غذاها را به سادگی هضم کند، از آنجا که بعد از ساعت ها روزه داری، امکان پرخوری بالا می رود، بهتر است از قبل، خود را به آهسته خوردن عادت دهید، تا با شروع افطار دچار مشکل

پرخوری نشوید. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول می کشد تا مغز پیام سیر شدن را دریافت کند، با آهسته غذا خوردن این فرصت را در اختیارش قرار دهید.

پروتئین و کلسیم را فراموش نکنید

مطمئن شوید که به اندازه کافی پروتئین و کلسیم، از غذاهایی مانند گوشت، لبنیات، حبوبات و تخم مرغ دریافت می کنید.

ترجیح وعده های سبک به وعده های سنگین

متخصصان توصیه می کنند که خوردن غذا یک یا دو ساعت پس از افطار، به شرطی که سنگین و خیلی چرب نباشد مشکلی ندارد. غذاهایی مانند زولبیا و بامیه گرچه طعمی خوشایند برایمان دارند اما بعد از ساعت ها روزه داری انتخاب خوبی برای معده نیستند. میوه ها انتخاب مناسب و سالمی هستند که علاوه بر سبک بودن شیرینی شان نیز لذت بخش است.

از نمک و ادویه اضافی بپرهیزید

خوردن غذاهای نمکی و تند در طول ماه رمضان توصیه نمی شود، چون هنگام روزه داری باعث کم آب شدن بدن می شوند.

خوردن میان وعده های سالم مانند آجیل ها، میوه های خشک و خرما، نه تنها انرژی تان را تقویت می کنند، بلکه مواد مغذی سالم نیز برای بدن به همراه دارند.

فیبرها را فراموش نکنید

یک تغییر عمده در روتین و رویه معمول گوارشی، مانند روزه گرفتن، می تواند روی حرکت روده تاثیر داشته باشد. برای مقابله با این تغییر ناگهانی برای روده ها، اگر برنامه غذایی تان حاوی غذاهای سرشار از فیبر مانند غلات سبوس دار، میوه ها و سبزیجات باشد هیچ مشکلی برایتان پیش نخواهد آمد.

کنترل وعده ها

به اشتباه فکر نکنید که پس از ساعت ها روزه داری، باید بیش از آنچه بدنتان نیاز دارد غذا مصرف نمایید. مقدار وعده های غذایی خود را کنترل کنید تا از اضافه شدن وزن و مشکلات گوارشی پیشگیری شود.

وعده سحری را از دست ندهید

سحری را جا نیندازید، وعده قبل از طلوع آفتاب، بدنتان را برای یک روز طولانی آماده نگه می دارد. بسیاری بر این عقیده هستند که سحر مهمترین وعده است، چون از کند شدن سوخت و ساز بدن پیشگیری می کند. خوردن یک وعده سحری کامل، کمک می کند که بدن برای روزه داری آماده و با انرژی بماند. توصیه می شود از نان سبوس دار، برای داشتن انرژی پایدار در طول روز استفاده شود.

فعال بمانید

مردم ترجیح می دهند برای صرف انرژی کمتر در طول ماه رمضان فعالیتشان را پایین بیاورند. بعد از افطار توصیه می شود به پیاده روی بروید تا سرعت سوخت و ساز بدنتان پایین نیاید و کالری اضافی را بسوزانید.

با پزشک خود مشورت کنید

هر فرد برای خود نیازها و خواسته های متفاوتی دارد، پس بسیار مهم است که در صورت داشتن مشکل در سلامتی خود، حتما با پزشک خود مشورت کنید.