

ماه رمضان ممکن است فرصتی برای شما باشد تا از غذاهای مورد علاقه خود لذت ببرید. این کمترین چیزی است که شما پس از یک روز روزه داری سزاوار آن هستید. از سوی دیگر، همچنین می تواند فرصتی عالی برای شروع عادات سالم جدیدی باشد که بدن شما قبلا از آنها پیروی نمی کرده. اگر می خواهید در ماه رمضان امسال وزن کم کنید، باید این موارد را رعایت کنید. این مقاله که در گروه تحقیقاتی آزمایشگاه نیکو (یکی از بهترین آزمایشگاه های شمال تهران) تهیه شده است، راه کارهایی برای کاهش وزن در ماه مبارک رمضان به شما ارائه می دهد.

#### ۱- مایعات فراوان بنوشید:

هیدراتاسیون یا آب رسانی و نوشیدن مایعات کافی کلید کاهش وزن در ماه رمضان است. نوشیدن مایعات کافی نه تنها از کم آبی بدن در هنگام روزه داری جلوگیری می کند، بلکه میل به قند را پس از افطار نیز کنترل می کند. توصیه میشود برای دفع مواد سمی بدن و کاهش وزن، در طول شب و بعد از افطار مایعات فراوان بنوشید. نوشیدن مایعات در شب سبب آب رسانی به بدن خواهد شد به خاطر داشته باشید که نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه یا چای سیاه مناسب نیستند و بهتر است از مصرف این نوشیدنی های ادرار آور با هم اجتناب کنید. در عوض، دمنوش های گیاهی جایگزینی عالی برای آب هستند و ممکن است به هضم غذا کمک کنند.

#### ۲- افطاری سبک و متعادل میل کنید:

در ماه رمضان متابولیسم شما کاهش می یابد و در نتیجه نیاز به انرژی کاهش می یابد. وعده افطار قرار نیست آن ساعاتی را که بدون غذا سپری کرده اید را جبران کند. در هنگام افطار و سحر به میزان کالری غذاها توجه داشته باشید و از انواع میوه و سبزیجات تازه، نوشیدنی های کم شیرین، لبنیات و خوراکی های پخته، آب پز و کبابی شده استفاده کنید روزه خود را با خرما افطار کنید، زیرا خرما سریع ترین منبع برای فراهم کردن قند مورد نیاز بدن است. یک عدد خرما کافی است، زیرا خرما سرشار از قند است. پس از آن، یک وعده ی کوچک سوپ، مثل سوپ سبزیجات یا عدس میل کنید.

پس از سوپ هم میتوانید کمی سالاد همراه با یک یا دو قاشق چای خوری روغن زیتون میل کنید. بهتر است تا شروع غذای اصلی کمی استراحت کنید زیرا نباید دستگاه گوارشتان را تحت فشار بگذارید.

میتوانید در زمان استراحت نماز و دعاهایتان را بخوانید یا کمی راه بروید. برای شام فقط یک نوع غذا میل کنید. برای کاهش وزن از غذاهای سرخ شده پرهیز کنید. دقت کنید که تعادل میزان کربوهیدرات و پروتئین برقرار باشد.

۳- ورزش های سبک انجام دهید:

پیاده روی، انجام کارهای خانه و تنظیم دقیق ساعت خواب در ماه رمضان می تواند به کاهش وزن و لاغری کمک کند اما انجام ورزش سنگین در این ماه سبب خستگی، تشنگی و ضعف عمومی می شود. بهترین ورزش در ماه مبارک رمضان پیاده روی، کار با وزنه های سبک و ورزش های کششی است.

۴- غذاهایتان را در چند نوبت مصرف کنید

همان طور که گفتیم بهتر است وعده های غذایی خود را در چندین نوبت در فاصله افطار تا سحر مصرف کنید. این کار سبب کاهش وزن خواهد شد.

۵- از خوردن تنقلات پرهیز کنید:

در فاصله افطار تا سحر از خوردن تنقلات خودداری کنید و شیرینی جات مصنوعی مانند زولبیا و بامیه نخورید و به جای آن از خرما استفاده کنید.

۶- میوه و سبزیجات کافی بخورید:

خوردن میوه و سبزیجات در وعده افطار و سحر باعث می شود که شما در روز احساس سیری بیشتری کنید زیرا میوه ها و سبزیجات، در بدن ماندگاری بیشتری دارند و حاوی مقدار زیادی آب هستند که سبب تامین آب مورد نیاز بدن و جلوگیری از بروز تشنگی خواهند شد.

۷- مواد پروبیوتیک میل کنید:

تنظیم گوارش و به خصوص فعالیت روده در کاهش وزن تاثیر بسزایی دارند. باکتری هایی که در معده و روده به هضم و جذب مواد غذایی کمک می کنند؛ ممکن است بنا به دلایلی تعادل خود را از دست بدهند و کم یا زیاد شوند و همین، دلیلی بر به هم خوردن تعادل گوارشی افراد است. در تحقیقات به اثبات رسیده است که به هم خوردن تعادل باکتری های مفید در دستگاه گوارش، سبب افزایش احتمال ابتلا به چاقی و اضافه وزن می شود. برای پیشگیری از این امر می توانید از غذاهای پروبیوتیک همچون ماست، کفیر و کلم ترش استفاده کنید. همچنین غذاهایی همچون انواع سبزیجات تازه، گیاهان و ادویه جات و انواع چای، سیر، پیاز، سرکه سیب، روغن نارگیل و عصاره استخوان به افزایش سلامت روده کمک می کند.

۸- غذاهای حاوی پروتئین مصرف کنید:

مصرف غذاهای پروتئینی در رژیم غذایی اهمیت فراوانی دارد زیرا این غذاها سبب احساس سیری شده و اشتهای کاذب را از بین می برد و به تدریج سبب کاهش وزن می شود.

مصرف مواد پروتئینی مثل گوشت، لبنیات و به خصوص ماست در وعده سحری در ماه رمضان ضمن ایجاد سیری طولانی تر، مانع از بروز تشنگی می شود. برای افرادی که اضافه وزن دارند بهترین مواد غذایی، غذاهای سرشار از فیبر و پروتئین هستند که باعث می شود بدن در طول روز کالری بیشتری بسوزاند بدون آنکه فرد دچار احساس گرسنگی و تشنگی زیاد شود.

۹- مصرف غذاهای چرب و نمک را محدود کنید:

مصرف مواد غذایی چرب و نمک مخصوصاً هنگامی که بیش از حد مصرف شوند سبب افزایش وزن خواهد شد. بنابراین بهتر مصرف مواد غذایی پر چرب را در ماه رمضان محدود کنید زیرا مصرف این مواد غذایی موجب گرسنگی و تشنگی میشود. گرسنگی خود را با خوردن غذاهای سالم رفع کنید و از پرخوری جلوگیری کنید.

۱۰- هیچگاه وعده سحری را حذف نکنید:

حذف سحری سبب می شود که در طول روزه داری بیشتر گرسنه شده و هنگام افطار غذای بیشتری بخورید که همین سبب افزایش وزن خواهد شد. همچنین بدن نمی تواند مواد مغذی مورد نیاز خود را فقط از یک وعده غذایی در روز به دست آورد. هنگام صرف سحری، توجه کنید که نمک را به اندازه مصرف کرده باشید تا در طول روز، تشنه نشوید. بهتر است ترکیبی از کربوهیدرات ها مانند نان گندم کامل، بجای نان های سفید فراوری شده و پروتئین مانند پنیر یا تخم مرغ مصرف کنید. این ترکیب، سطح ثابتی از گلوکز در خون ایجاد کرده و در طول روز از گرسنه جلوگیری میکند.

منابع:

<https://english.alarabiya.net>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D9%85%D8%B6%D8%A7%D9%A7>

<https://www.webmd.com/digestive-disorders/what-are-probiotics>