**فواید روزه گرفتن برای ورزشکاران**

**"ورزش" نه تنها با "روزه" منافاتی ندارد بلکه اگر به ‌صورت صحیح و اصولی انجام شود، باعث آرامش و کاهش استرس ورزشکاران می‌شود و استقامت فکری و صبر آنان را تقویت می‌کند.**
ماه مبارک رمضان، ماه خیر و برکت ، ماه انسان ساز و ماه نزول برکات است که هرچه انسان کامل تر باشد از فواید این ماه بیشتر بهره می‌برد. "ورزش" که همواره برای سلامتی جسم و روح به آن سفارش شده است ، در این ماه جلوه پررنگتری یافته و می‌تواند نقش خود دراین مهم را بهتر و بیشتر ایفا کند *هر ساله که فرصت میهمانی خدا در ماه مبارک رمضان برای بندگان کمال جو پدید می آید،مباحثی در رابطه با تأثیر روزه داری بر بدن ورزشکاران به یکی از موارد مهم و مطرح در جامعه ی ورزشی تبدیل می شود.اگر بخواهیم به طور اجمالی به تأثیر روزه داری بر بدن یک ورزشکار اشاره کنیم باید بگوییم که روزه داری نه تنها اثر سویی بر ساختار بدن آدمی ندارد؛بلکه به انجام گرفتن هر چه بهتر فعّالیّت های ورزشکاران کمک می کند؛به این شرط که ورزشکاران مراقب پایین آمدن فشار و قند خون خود باشند.در واقع در ماه رمضان،نباید میزان انرژی دریافتی از پروتیین در ورزشکاران بالا باشد.این قشر اگر تلاش کند تنها حدود پانزده تا بیست درصد کلّ انرژی دریافتی روزانه را از پروتیین بگیرند،برای بدنشان کافی است.*. ورزش در ماه رمضان از تجمع چربی در بدن جلوگیری کرده و عمل سوخت و ساز را تسهیل می‌نماید بطوریکه ورزشکارانی که روزه می‌گیرند کمتر دچار مشکلات گوارشی و قند خون می‌شوند *به طور تقریب،تمامی ورزشکاران،این مهم را می دانند که مصرف زیادی پروتیین،سبب ایجاد موادّ زاید در خون و احساس خستگی در زمان ورزش می شودنکته ی مهمّ دیگر این که مصرف زیاد نمک،دفع مایعات و اسید فولیک از بدن ودر نهایت، احساس تشنگی را به دنبال دارد.با در پیش گرفتن یک رژیم متعادل و صحیح،نمک کافی به بدن ورزشکاران می رسد و دیگر نیازی به استفاده از نمک اضافی نیست. تصوّر ورزشکاران در مورد استفاده ی بیش از حدّ مواد و کالری مصرفی در ماه مبارک رمضان درست نیست.از آنجا که ورزشکاران در این ماه باید تمرین و ورزش داشته باشند تا حالت بدنیشان حفظ شود،باید کمی بیشتر از غذاهای مقوّی استفاده کنند؛البتّه این بدان معنا نیست که بیش از حد به کالری و موادّ چرب نیاز دارند.ورزشکاران باید با مصرف غلّات و موادّ گوشتی-کمی بیشتر از حالت عادّی در ماه های دیگر-کالری مورد نیاز خود در ماه مبارک را تأمین کنند.*

**توصیه های مهم در رابطه با روزه گرفتن ورزشکاران خصوصا در ماههای گرم تابستان**

بهترین زمان ورزش بعد از صرف افطار میباشد . ورزش صبحگاهی به دلیل ایجاد تشنگی و ضعف و ورزش عصرگاهی به دلیل افت قند و ایجاد سرگیجه برای ورزشکاران توصیه نمی‌شود.

ورزشکاران در فاصله صبح تا افطار از انجام تمرینات سنگین خودداری کرده و ورزش را بعد از افطار انجام دهند تا میزان قند خون لازم برای ورزش داشته باشند.

ورزشکاران با توجه به سوخت و ساز ناشی از فعالیت های بدنی، نیاز بیشتری به دریافت پروتئین و مواد مغذی دارند، از این رو در وقت افطار و سحر باید از هر چهار گروه اصلی غذایی شامل گروه نان و غلات، شیر و لبنیات، میوه جات و سبزیجات تا گروه پروتئین و گوشتها باید استفاده کرده و مصرف مقدار کمی شیرینی جات، روغن‌های کانولا و زیتون را نیز فراموش نکنند

 .ورزشکاران حتما برای صرف سحری، کمی زودتر از خواب برخیزند تا هم ضمن استفاده از برکات معنوی ساعات سحر و مناجات با خدا، بدون عجله و با آرامش خاطر، سحری بخورند.

اصل تغذیه ورزشکاران روزه دار در افطار باید بر اساس استفاده از سبزیجات و لبنیات پایه‌ریزی شده و از مصرف ترکیبات شیرین و چرب و زولبیا و بامیه که قند را بالا برده و اشتهای فرد را به مصرف دیگر مواد غذایی مفید کاهش می‌دهد، پرهیز شود.

میوه‌های متنوع و انواع مغزهای کم نمک از جمله پسته، بادام، فندق و گردو مواد مناسبی برای جبران کمبود انرژی ورزشکاران روزه دار در فاصله زمانی افطار تا خواب می باشد.

میزان مصرف مایعات در ورزشکاران از افطار تا سحر باید افزایش داشته باشد، این مساله باعث می‌شود تا مایعات از دست رفته بدن آنها جبران شود.

در روزه داری با حذف یک وعده غذایی (ناهار)، فواید متعددی از لحاظ تغذیه‌یی و گوارشی حاصل می‌شود، وعده‌ای که حذف می شود نباید به صورت افزایش حجم غذاهای مصرف شده در افطار و سحر جبران شود، زیرا نه تنها مفید نیست بلکه عوارض اضافه وزن و چاقی و دیگر بیماری‌ها را به دنبال خواهد داشت.

بهتر است در وعده سحر غذایی معادل شام مصرف شود، وعده افطار مانند وعده صبحانه باشد و برای شام غذاهایی معادل وعده ناهار و یا کمی کمتر استفاده شود.

به هیچ عنوان حذف وعده سحر توصیه نمی‌شود،

افت قند خون، کاهش تمرکز و پایین آمدن توان و کارآیی در طول روز مستقیما از حذف یا خوردن غذاهای نامناسب در سحری ناشی می‌شود.

مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده (غلات، برنج، نان، ماکارونی و سیب زمینی)، ماست و مواد فیبردار( انواع میوه و سبزی) را برای حفظ کارآیی بدن در طول روز در وعده سحر مناسب میباشد

استفاده از سبزیجات و میوه‌ها به همراه سالاد خیار، گوجه و به خصوص کاهو و آبلیمو تازه در سحر را برای رفع تشنگی و عطش در روز به روزه داران توصیه می شود

افراد روزه دار از مصرف غذاهای پرچربی، پرادویه و سرخ شده در سحر پرهیز کنند تا دچار عطش نشوند و از زیاد شدن ترشحات اسید معده و ترش کردن معده به دور باشند.

نباید در افطار حجم زیاد آب را وارد معده کرد و برای جلوگیری از اتساع معده و اختلال در جریان خون سایر اندامها و ارگان‌ها از خوردن نوشابه و دوغ گازدار در سحر و افطار پرهیزشود.

مصرف نوشابه و دوغ گازدار در هضم غذا نیز اختلال ایجاد می‌کند و با رقیق شدن شیره‌های معده، سوء هاضمه در فرد به وجود می‌آید.

از زولبیا و بامیه و تنقلات پرچربی و شیرین نباید در وعده سحر و افطار استفاده کرد، با خوردن آنها فرد دچار اضافه وزن می‌شود بنابراین توصیه می‌شود به جای آن از شیرینی‌جات طبیعی مانند خرما و کشمش و آبمیوه‌های طبیعی استفاده شود.

دمای نامتعادل مایعات مصرفی در افطار را در ایجاد شوک به دستگاه گوارش موثر است وبهتر است در افطار از شیر ولرم، چای کمرنگ و ولرم و سوپ‌های رقیق که دمایی معادل دمای بدن دارند، استفاده شود.

دو برش نان با پنیر، سبزی و گردو را برای افطار توصیه میشود.

: غذاهایی مثل حبوبات البته به طوری که خیس خورده باشد برای وعده سحر مناسب است، ولی بر اساس یک عادت نادرست در افطار از آش حبوبات مصرف می‌شود که باید اصلاح شود.

خوردن آش رشته‌های غلیظ با پیاز و نعنا داغ در افطار سوء‌هاضمه ایجاد می‌کند. بنابراین بهتر است از مصرف آن خودداری شود و در صورت مصرف از آش رشته‌های بسیار رقیق و بدون روغن در سفره‌های افطار استفاده شود.

برای دریافت مایعات کافی و دوری از کم آبی توصیه می شود؛ آب و مایعات، چای کمرنگ، آبمیوه های طبیعی رقیق و دم کرده های گیاهی مثل چای سبز و گل گاو زبان در فاصله بین افطار و خواب مصرف شود تا از این طریق سموم بدن نیز دفع شود.

همراه با غذاهای مصرفی افطار و سحر نباید آب نوشید. بهتر است نوشیدن مایعات را به یک یا نیم ساعت قبل و بعد از صرف غذا موکول کرد.

در وعده شام از خوردن غذاهای کباب و سرخ شده، سنگین و دیرهضم و غذاهایی با روغن، نمک و ادویه زیاد باید پرهیز شود.

استفاده از میوه و سبزی و انواع میوه ها و مایعات در دو وعده افطار و سحر و آلو خیس خورده، انجیر، برگه‌های هلو و زردآلو بعد از افطار می تواند در پیشگیری و رفع این مشکل چاره ساز باشد.

هرگز افطار خود را با نوشیدن آب سرد، نوشابه و مانند اینها شروع نکنید. حتی اگر تشنه اید به جای آب سرد، کمی آب گرم یا چای میل کنید.
▪ افطار را با خوردن خرما، کشمش، عسل و به طور کلی با یک قند طبیعی آغاز کنید. به این ترتیب اشتها کنترل می شود و زیاده خوری کمتر پیش می آید.
▪ خوردن چای شیرین کمرنگ، شیر گرم، فرنی، و حلیم بی روغن در آغاز افطار مناسب است.
▪ نان و پنیر و سبزی (ضدعفونی شده) و یا نان و پنیر و مغز گردو نیز انتخاب های خوبی هستند.
▪ از آشامیدن آب فراوان در وسط غذا خودداری کنید. آب در وسط غذا، سبب رقیق شدن شیره گوارشی و اختلال در هضم می شود.
▪ در زمان بین افطار تا سحر، البته با رعایت فاصله با غذا، آب کافی بیاشامید.
▪ مصرف غذای خود را در زمان روزه داری به ۲ وعده منحصر کنید، یعنی وقت افطاری هر چه می خواهید در یک زمان به آرامی ( نه این که ابتدا چیزی به عنوان افطاری و یکی دو ساعت بعد به عنوان شام و احیانا بعد از آن چیز دیگر) بخورید، ولی پرحجم نباشند، به نحوی که معده شما فرصت هضم غذا و خالی شدن آن قبل از غذای سحری را داشته باشد.
▪
▪ حتما در غذای افطار و به خصوص سحر میوه میل کنید. علاوه بر میوه جات فصل، از خیسانده برگه، آلو، انجیر و مانند این ها هم می توان به عنوان میوه استفاده کرد. گوجه فرنگی نیز انتخاب خوبی است.
▪ معده خالی در هنگام افطار تحمل غذای خشن را ندارد، لذا خوردن غذاهای سهل الهضم و تقریبا نرم برای افطار مناسب است.
▪ اگر تخم مرغ میل می کنید، در درجه اول به صورت آب پز سفت و در درجه دوم به صورت عسلی (به شرط آن که سفیده آن منعقد شده باشد و زرده کمی حالت سفتی به خود گرفته باشد) میل کنید.
▪ سالاد (بدون پیاز) مکمل خوبی برای غذاها در ماه مبارک رمضان است.
▪ آشامیدن آب یخ یا نوشابه خیلی سرد با معده خالی زیان بخش است.
▪ از ایجاد تغییرات شدید در عادات غذایی خود و خوردن غذاهای ناآشنا، یا غذاهایی که برای شما ناراحتی به وجود می آورد، حداقل در ماه رمضان خودداری کنید.
▪ مصرف نوشابه های گازدار به طور کلی و در ماه مبارک رمضان به طور خاص ممکن است موجب تحریک معده، به خصوص معده افراد مبتلا به التهاب معده ( گاستریت) شود.

در حین تمرین ، مصرف آب (جرعه جرعه و آرام آرام) و بلافاصله بعد از تمرین ، مصرف مواد قندی با حجمی متعادل که بهترین آنها شامل انگور ، خرما، موزو.. میباشد .

 برای حفظ و ذخیره آب در بدن ،(در فصل تابستان خیلی مهم است) مصرف نمک بعد تمرین (۱ تا ۵ گرم) توصیه میشود و از این زمان تا دو ساعت قبل از وعده سحری، مصرف آب و آب میوه ( تا ۸ لیوان) الزامیست  .

 وعده سحری باید شامل غذاهائی باشد که فرد را تشنه نکند و ادرارآور نبوده و موجب ترشح انسولین نشود و هضم غذا را تسریع نکند (

مصرف ماهی، جگر، گوشت قرمز ، پیاز ، نمک و ادویه ، چای ، قهوه ، شکلات ، کاکائو ، کله و پاچه و شیرینی،  ممنوع است ).

همچنین غذاهای وعده سحر، باید  ساعتها بعد در بدن تجزیه و جذب شود (همانند :آجیل خام ، حبوبات آبپز ، گوشت مرغ ، ماست و کشک بی نمک) غذاهای سحری نباید مشکلات گوارشی ( نفخ ) ایجاد کند .

 همچنین همراه یا بعد وعده سحری، هیچگاه نباید نوشیدنی بیش از یک استکان میل کرد.

در مورد مصرف مکملها نیز ورزشکاران بهتر است از این مواد خصوصا در این ماه پرهیز کنند زیرا متابولیسم این مواد در حضور آب میسر و سودمند میشود و اگر این مواد در بدن باشند و بدن با کم آبی روبرو شود ، کلیه ها دچار نارسائی و تخریب میشوند (مصرف برخی مکملها که به سرعت جذب میشوند را میتوان بعد از تمرین به مقدار محدود میل کرد به شرط آنکه تا دو ساعت قبل از وعده سحری، آب زیادی بنوشند)

مصرف چربی سوزها نیز بدلیل افزایش بیش از حد مواد حاصله در بدن که موجب افزایش غلظت خون ، کم آبی وبی خوابی میشود ، شرایط نامطلوب م ناسالمی را برای روز بعد ایجاد میکند .

بهتر است در طول روز دوش آب سرد گرفت (۲ الی ۴ بار ) و مدت زمان استراحت و خواب روزانه را بیشتراز پیش کرد ، حتی افراد سعی کنند کارهای خود را شبها انجام دهند و صبح ها تا عصر استراحت کنند . در طول روز به جای راه پیمائی از وسایل نقلیه استفاده کنند و خود را در معرض مسائل استرس زا قرار ندهند.

▪ هرگز افطار خود را با نوشیدن آب سرد، نوشابه و مانند اینها شروع نکنید. حتی اگر تشنه اید به جای آب سرد، کمی آب گرم یا چای میل کنید.
▪ افطار را با خوردن خرما، کشمش، عسل و به طور کلی با یک قند طبیعی آغاز کنید. به این ترتیب اشتها کنترل می شود و زیاده خوری کمتر پیش می آید.
▪ خوردن چای شیرین کمرنگ، شیر گرم، فرنی، و حلیم بی روغن در آغاز افطار مناسب است.
▪ از آشامیدن آب فراوان در وسط غذا خودداری کنید. آب در وسط غذا، سبب رقیق شدن شیره گوارشی و اختلال در هضم می شود.
▪ در زمان بین افطار تا سحر، البته با رعایت فاصله با غذا، آب کافی بیاشامید.
▪ مصرف غذای خود را در زمان روزه داری به ۲ وعده منحصر کنید، یعنی وقت افطاری هر چه می خواهید در یک زمان به آرامی ( نه این که ابتدا چیزی به عنوان افطاری و یکی دو ساعت بعد به عنوان شام و احیانا بعد از آن چیز دیگر) بخورید، ولی پرحجم نباشند، به نحوی که معده شما فرصت هضم غذا و خالی شدن آن قبل از غذای سحری را داشته باشد.
تخم مرغ خام زیان بخش است و تخم مرغ نیمرو نیز دیرهضم تر از تخم مرغ آب پز است.

 **کمیته فرهنگی**

 **مرکز نظارت بر تیم های ملی**