

# فرمول روزه‌داری آسان

راهکارهای جلوگیری از ضعف و بی حالی در طول روزه‌داری چگونه از کم‌آبی بدن جلوگیری کنیم؟



محمدشاهدی | فیزیولوژیست ورزشی

ماه رمضان یکی از مهم‌ترین ماه‌های سال برای مسلمانان است. در این ماه، بسیاری از افراد به دلیل تغییرات رژیم غذایی و ساعات نامنظم خواب ممکن است با مشکلاتی چون ضعف، بی حالی و کم‌آبی بدن مواجه شوند. یکی از مسائل اصلی در این دوران، حفظ سطح انرژی و آب بدن است. در این مطلب، راهکارهایی برای جلوگیری از ضعف و بی حالی در طول روزه‌داری و همچنین نحوه حفظ آب بدن ارائه می‌کنیم.

آب، بهترین دوست شما در رمضان | اولین و مهم‌ترین نکته در حفظ انرژی و جلوگیری از بی حالی در ماه رمضان، هیدراتاسیون مناسب است. کم‌آبی بدن می‌تواند به سرعت منجر به کاهش سطح انرژی، سردرد و مشکلات گوارشی شود. برای مقابله با این مشکل، بهتر است در فاصله زمانی بین افطار و سحر آب کافی مصرف کنید. توصیه می‌شود حداقل ۸ لیوان آب در این مدت بنوشید. برای افزایش جذب آب، می‌توانید از نوشیدنی‌های طبیعی مانند آب نارگیل یا دمنوش‌های گیاهی استفاده کنید. خوردن غذاهای غنی از آب | غذاهایی

غذایی با شاخص گلیسمی پایین مانند غلات سبوس دار، برنج قهوه‌ای، سبزیجات و حبوبات استفاده کنید. این غذاها به تدریج قند خون را افزایش می‌دهند و مانع از احساس گرسنگی و ضعف می‌شوند. محدود کردن نوشیدنی‌های کافئین دار | کافئین موجود در قهوه و چای ممکن است احساس بی حالی و سردرد را در طول روزه‌داری تشدید کند. همچنین، کافئین به دلیل خاصیت دیورتیک (ادر آور) خود، می‌تواند به شما کمک کند تا هیدراته بمانید. میوه‌ها و سبزیجاتی مانند خیار، هندوانه، توت فرنگی و کرفس گزینه‌های مناسبی هستند. این مواد علاوه بر حفظ هیدراتاسیون، انرژی و ویتامین‌های ضروری را نیز به بدن شما می‌رسانند. مصرف سالادهای متنوع با سبزیجات و میوه‌ها در وعده‌های افطار و سحر بسیار مفید است. انتخاب وعده‌های غذایی با شاخص گلیسمی پایین | یکی از دلایل ضعف و بی حالی در روزه‌داری، افت قند خون است. برای جلوگیری از این مشکل، بهتر است از

روز کمک و از ضعف‌های جسمی جلوگیری می‌کنند. همچنین، برای پیشگیری از کمبود املاح معدنی، مصرف مکمل‌های حاوی پتاسیم و سدیم را می‌توان در نظر گرفت. ورزش ملایم در ساعات مناسب | ورزش در ماه رمضان باید به گونه‌ای تنظیم شود که هم به حفظ سطح انرژی کمک کند و هم باعث خستگی بیش از حد نشود. بهتر است ورزش‌های سبک را در ساعات بعد از افطار انجام دهید. این فعالیت‌ها علاوه بر افزایش گردش خون، به کاهش استرس و حفظ تناسب اندام کمک می‌کنند.

مراقب خواب خود باشید | یکی از دلایل اصلی خستگی و ضعف در روزه‌داری، کمبود خواب است. در ماه رمضان، ساعات خواب شما تحت تأثیر قرار می‌گیرد. به همین دلیل، برای جلوگیری از خستگی در طول روز، بهتر است خواب‌روانه را به حداقل ۸ ساعت برسانید. خواب کافی باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی و حفظ سطح انرژی می‌شود.

## بیشتر بدانیم

## ۵ نشانه‌ای که می‌گوید بدن کمبود پروتئین دارد



پروتئین یک بازیگر مهم در موضوع سلامت بدن است. آن یک ماده مغذی برای ساخت توده عضلانی، مدیریت وزن سالم و تقویت سیستم ایمنی هم به حساب می‌آید. مصرف پروتئین کافی در رژیم غذایی می‌تواند به حفظ وضعیت عضلانی و جلوگیری از مشکلات دیگر کمک کند. به جز از مایشت خون، نشانه‌های دیگری وجود دارد که نشان می‌دهد پروتئین بدن کم است و این موضوع تقریباً می‌تواند بر تمام جنبه‌های عملکرد بدن تأثیر بگذارد. می‌خواهیم این نشانه‌ها را بشناسیم. البته تنها یکی از این نشانه‌ها نمی‌تواند به تنهایی دلیل کمبود پروتئین باشد.

### ۱ اغلب مریض می‌شوید

اگر زود به زود بیمار می‌شوید، ممکن است به این معنی باشد که سیستم ایمنی بدن شما به دلیل دریافت نکردن پروتئین کافی، پایین‌تر از حد مطلوب عمل می‌کند. سیستم ایمنی بدون دریافت پروتئین کافی نمی‌تواند از خود در برابر بیماری دفاع کند.

### ۲ بیشتر اوقات خسته‌اید

اگر پروتئین کافی مصرف نکنید، بدن شروع به تجزیه توده عضلانی می‌کند تا نیازهای پروتئینی خود را تأمین کند. با تحلیل عضلات، بدن ضعیف می‌شود و شما همیشه

احساس خستگی می‌کنید.

### ۳ نوسانات خلقی را تجربه می‌کنید

کمبود پروتئین می‌تواند منجر به مصرف بیش از حد کربوهیدرات‌ها شود و این کاهش قند خون می‌تواند باعث شود که خلقتان تنگ شود.

### ۴ موها و ناخن‌های ضعیفی دارید

مو و ناخن از کراتین (نوعی پروتئین) تشکیل شده است. وقتی مصرف پروتئین کم باشد، بدن نمی‌تواند

کراتین کافی برای رشد، استحکام و نگهداری مناسب مو و ناخن تولید کند.

### ۵ همیشه گرسنه‌اید

پروتئین سیرکننده‌ترین درشت مغذی است و تا حد قابل توجهی از گرسنگی‌های زودهنگام جلوگیری می‌کند. سعی کنید پروتئین، چربی و کربوهیدرات را با هم برای یک وعده غذایی کامل یا میان‌وعده مصرف کنید.

## از هوش مصنوعی بپرس

### سرما و اقلع سرماخوردگی می‌آورد؟



وقتی هوا سرد می‌شود سوالات زیادی در ذهن‌مان شکل می‌گیرد. وقتی با این سرما مواجه می‌شویم بعضی از این سوالات بر ايمان پر رنگ‌تر از قبل می‌شود. مثلاً این که چرا بعضی‌ها می‌گویند وقتی هوا سرد است، سرما می‌خوریم؟ اصلاً هوای سرد و سرماخوردن واقعاً به هم مربوط‌اند؟ این سوال را از هوش مصنوعی پرسیدیم و پاسخ آن را گرفتیم.

ارتباط بین سرما و سرماخوردگی یک موضوع پیچیده است و درک دقیقی از آن وجود ندارد. به‌طور خلاصه، سرماخوردگی ناشی از ویروس‌هاست، نه خود سرما. با این حال، عوامل زیر می‌توانند ارتباط بین این دور توضیح دهند:

**ضعیف شدن سیستم ایمنی** | قرار گرفتن در معرض هوای سرد می‌تواند به‌طور موقت سیستم ایمنی بدن را ضعیف کند. این امر باعث می‌شود که بدن در برابر ویروس‌هایی که عامل سرماخوردگی هستند، آسیب‌پذیرتر شود. در واقع وقتی بدن در معرض سرما قرار می‌گیرد، سعی می‌کند دمای خود را حفظ کند. این تلاش

برای حفظ دمای می‌تواند انرژی زیادی از بدن بگیرد و به‌طور موقت سیستم ایمنی را ضعیف کند.

**خشکی هوا** | هوای سرد معمولاً خشک است و خشکی هوای می‌تواند باعث خشک شدن مجاری تنفسی شود. سیستم‌های گرمایشی نیز می‌توانند رطوبت هوا را کاهش دهند. این خشکی می‌تواند باعث ترک خوردن و آسیب‌پذیری بیشتر غشاهای مخاطی شود که به ویروس‌ها اجازه می‌دهد راحت‌تر وارد بدن شوند.

**تغییر در رفتار** | در فصل‌های سرد سال، مردم بیشتر در فضاهای بسته دور هم جمع می‌شوند. این امر احتمال انتقال ویروس‌ها را افزایش می‌دهد. همچنین، تماس نزدیک با افراد دیگر احتمال انتقال ویروس‌ها را افزایش می‌دهد.

**فعالیت بیشتر و ویروس‌ها** | مطالعات نشان داده‌اند که برخی از ویروس‌های سرماخوردگی مانند رینوویروس‌ها در دماهای پایین بهتر تکثیر می‌شوند. رینوویروس‌ها در دماهای حدود ۳۳-۳۵ درجه سانتی‌گراد (دمای داخل بینی) بهتر رشد می‌کنند. این دما در فصل‌های سرد سال بیشتر در دسترس است.

## تغذیه

## دست‌زد به زولبیا و بامیه برشته و تیره!

زولبیا و بامیه یکی از شیرینی‌هایی است که جزو سفره افطار ایرانی است و طرفداران زیادی هم دارد اما در فرایند سرخ کردن این شیرینی‌ها، به‌ویژه زمانی که روغن در دمای بالا و چندین بار حرارت می‌بیند، ترکیباتی مانند آکریلامید و هیدروکربن‌های آروماتیک چند حلقه‌ای تولید می‌شود و می‌تواند سرطان‌زا باشد. آکریلامید، یک ماده سرطان‌زا است که هنگام حرارت دادن غذاهای نشاسته‌ای در دمای بالا تولید می‌شود.

چربی‌های ترانس موجود در روغن‌های هیدروژنه می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های جدی را در پی داشته باشند. هر چه زولبیا و بامیه برشته‌تر باشند ترکیبات مضر بیشتری دارند. بسیاری از مراکز غیر معتبر از روغن‌های هیدروژنه و چند بار مصرف استفاده می‌کنند که حاوی چربی‌های ترانس است. همچنین بافت و ظاهر زولبیا و بامیه باید یک دست، منسجم و ترد باشد و زولبیا و بامیه‌های خمیر، از هم پاشیده، شکر کده و بیش از حد نرم مورد تایید نیست. هر چه ضخامت زولبیا نازک‌تر، رنگ آن شفاف‌تر و بامیه سبک‌تر باشد، نشان‌دهنده ماست و نشاسته مرغوب در زولبیا و تخم مرغ بیشتر در بامیه است و هر چقدر وزن آن‌ها بیشتر و رنگ‌شان تیره‌تر باشد، میزان آرد بیشتر است که نوعی تقلب به حساب می‌آید. کارشناسان همچنین تأکید می‌کنند از خرید زنده‌هایی که زولبیا و بامیه را در معرض هوای گرم و نور آفتاب قرار می‌دهند یا ظرف زولبیا و بامیه، فاقد سلفون و پوشش است، خودداری کنید. چون در تهیه زولبیا و بامیه از روغن استفاده می‌شود و روغن به دمای محیط و نور بسیار حساس است این نوع شیرینی باید در محیط خنک و خشک نگهداری شود. پس هنگام خرید این شیرینی حواس‌تان را جمع کنید تا مجبور نباشید این شیرینی ماه رمضان را حذف کنید.



## تازه‌ها

## اگر سالمندید و می‌خواهید روزه بگیرید

در ماه رمضان خیلی از سالمندان در باره این که می‌توانند روزه بگیرند یا نه، سوالاتی دارند. اگر مشکلی ندارید و پزشک به شما اجازه روزه گرفتن داده است شرایطی وجود دارد که با توجه به آن می‌توانید روزه‌داری آسان‌تری را پشت سر بگذارید.



سالمند

**تامین آب بدن** | در صورت موافقت پزشک با روزه‌داری فرد سالمند، باید آب مورد نیاز بدن، در طول مدت افطار تا سحر تامین شود، چون در دوره سالمندی به‌رغم کم‌آبی بدن، تشنگی کمتر احساس می‌شود؛ بنابراین نیاز است که روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات مصرف شود و سالمندان روزه‌دار حتماً این حجم از مایعات را در مدت زمان افطار تا سحر میل کنند.

**افطار مناسب** | بهتر است که افطار را با یک لیوان آب یا شیر ولرم همراه با عسل و خرما آغاز کنید و فاصله بین افطار تا شام حداقل دو ساعت باشد. ضمن این که بهتر است باغذای سبک مانند سوپ افطار کنید.

**توجه به سحری** | هنگام سحر، نباید غذاهای سنگین و چرب مصرف کنید. همچنین باید از نوشیدن حجم زیادی از مایعات قبل از خوردن سحری بپرهیزید، چون مصرف زیاد مایعات قبل از خوردن سحری می‌تواند باعث نفخ معده یا مشکلات گوارشی شود.

**خواب‌دارو** | بعد از خوردن غذای سحری، بلافاصله برای خوابیدن به رختخواب نروید و حتماً ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت فاصله زمانی بین خوردن سحری تا زمان خوابیدن را رعایت کنید. همچنین اگر خواستید ورزش کنید ورزش سبک در حد ۱۵ دقیقه انجام دهید. اگر بیمار هستید نیاز به مصرف منظم دارو دارید و عدم مصرف آن می‌تواند مخاطرات چشمی و روحی - روانی داشته باشد، حتماً با پزشک مشورت کنید. نباید خودسرانه به تغییر زمان مصرف دارو‌ها و روزه‌داری اقدام کنید.

در نهایت سالمندان مبتلا به دیابت گروهی هستند که روزه‌داری می‌تواند برای آنان خطرناک باشد و تداخل در مصرف انسولین یا قند خون ممکن است برای آن‌ها مشکلات جدی به همراه داشته باشد، قبل از تصمیم‌در این باره حتماً با پزشک مشورت کنید.

### طرز تهیه:

قبل از هر چیز چند ساعت قبل از تهیه شربت، تخم شربتی را در آب ولرم خیس کنید تا شکفته شود. در مرحله بعدی آب را به جوش آورید و شکر را در آن حل کنید. سپس زعفران را دم‌وبه همراه گلاب به ترکیب آب و شکر اضافه کنید. پس از مخلوط کردن تمامی مواد، حرارت را خاموش کنید و



### نکته‌ها:

مصرف برخی نوشیدنی‌ها در ماه رمضان توصیه نمی‌شود؛ زیرا موجب از دست دادن آب بدن و احساس تشنگی بیشتر خواهد شد، این نوشیدنی‌ها شامل موارذ زیر است: نوشیدنی‌های انرژی‌زا، نوشیدنی‌های بسیار سرد مانند آب‌یخ، نوشیدنی‌های گازدار مانند نوشابه، آب‌میوه‌های حاوی قند‌های مصنوعی و مصرف نوشیدنی‌های ادرار آور مانند چای در وعده سحری.