

راهکارهایی کلیدی برای مقابله با کاهش آب بدن در ماه رمضان

23 فروردین 1402

تحمل تشنگی در ماه رمضان به ویژه هنگامی که با روزهای طولانی و گرم همزمان شود، خیلی دشوارتر از تحمل گرسنگی است. در روزهای گرم و تابش منظم خورشید، تعریق و از دست دادن آب بدن موجب خستگی، سرگیجه، سردرد و حتی عدم تمرکز می‌شود. از دیگر اثرات کاهش آب بدن در رمضان می‌توان به مواردی مانند خشک شدن دهان، گلو و لب‌ها، گود شدن دور چشم، از بین رفتن طراوت و خشک شدن پوست اشاره کرد. همچنین ضعف، بی حالی، ناآرامی و عصبی شدن هم از نشانه‌هایی است که به دلیل کاهش آب بدن رخ می‌دهد.

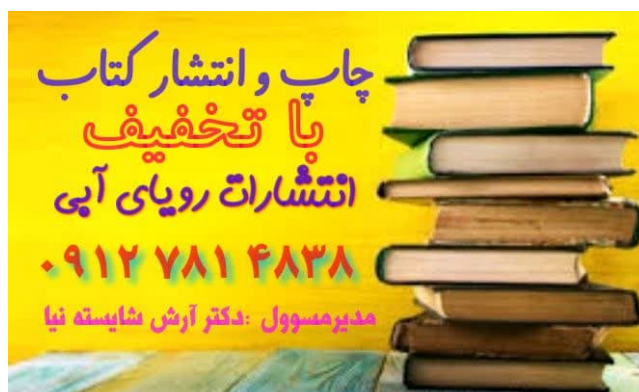
علاوه بر این موضوع کاهش آب بدن در رمضان برای اشخاصی که که دچار فشار خون بالا هستند، اهمیت بیشتری دارد، زیرا کم شدن آب بدن با خطر بالا رفتن فشار خون همراه است؛ بنابراین به این افراد توصیه می‌شود تا در طول روز، چند بار فشار خون خود را کنترل کرده و با مشورت با پزشک خود درباره فشار خون و روزه داری، روزه بگیرند. در این مطلب قصد داریم شما را با راه‌های مقابله با کاهش آب بدن در ماه مبارک رمضان آشنا کنیم.

آماده کردن بدن برای مقابله با کاهش آب بدن در رمضان

۱- قبل از شروع روزهای گرم ماه رمضان، سعی کنید خوردن و نوشیدن بین ساعات طلوع و غروب خورشید را کاهش دهید. شما مجبور نیستید قبل از ماه رمضان واقعا روزه باشید، در واقع باید سعی کنید ساعت غذا خوردن و آشامیدن را به تدریج تغییر دهید تا با شروع ماه رمضان بدن دچار مشکل نگردد.

۲- خانه و محل کار را خنک نگه دارید. در روزهای گرم طول می‌کشد تا دیوارها و فضای اتاق خنک شود. پس تدابیر خنک کردن و تهویه هوا را زودتر در نظر بگیرید و زمانی که روزه هستید را در هوای خنک سپری کنید.

۳- چند کتاب و یک برنامه مطالعه برای خود مشخص کنید و سعی کنید زمان خود را با مطالعه سپری کنید تا روزه و فشار گرسنگی و تشنگی را فراموش کنید. مطالعه به شما کمک می‌کند تا عادت خوردن و نوشیدن را برای ساعاتی از یاد ببرید.



انتشارات رویای آبی

مقابله با کاهش آب بدن در طول ساعات روزه داری

- ۱- تا جایی که ممکن است وارد آشپزخانه نشوید و وسوسه خوردن و نوشیدن را از خود دور کنید.
- ۲- برای مطالعه و کارهای ضروری که نیاز به تمرکز دارند، ساعات بعد از سحری در ابتدای صبح را انتخاب کنید. هوا خنکتر است و بدن مواد مغذی و آب را به تازگی جذب کرده و آماده فعالیت می‌باشد.
- ۳- در ساعت‌های گرم روز که شدیداً احساس تشنگی می‌کنید، حمام بروید و سعی کنید بدن را با آب خنک شستشو دهید.
- ۴- دو ساعت قبل از افطار بخوابید. با این کار زمان زودتر می‌گذرد و کالری کمتری می‌سوزانید و احساس تشنگی بر شما غلبه نمی‌کند.
- ۵- ساعت بین افطار تا سحر را غنیمت بشمارید و حتماً بین ۸ الی ۱۲ لیوان آب را به صورت منظم بنوشید. خوردن دو یا سه لیوان آب یکجا به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود و علاوه بر معده درد مشکلات مثانه و نفخ معده را نیز به همراه دارد.

مواد غذایی موثر در مقابله با کاهش آب بدن در رمضان

- ۱- آب بهترین نوع نوشیدنی است و جایگزینی برای آن وجود ندارد، کارشناسان تغذیه به افراد توصیه می‌کنند روزانه به میزان یک لیتر و نیم آب بنوشند؛ بنابراین بهتر است روزه داران در فاصله میان افطار تا سحر به اندازه کافی آب و مایعات مصرف کنند تا کمبود آب بدن آن‌ها جبران شود.
- ۲- نوشیدن آب میوه‌های طبیعی که حاوی مواد معدنی و انواع ویتامین‌ها می‌باشند، پیشنهادی عالی برای مقابله با کاهش آب بدن در رمضان است.
- ۳- میوه‌ها و سبزیجات تازه دارای مقادیر قابل توجهی آب و فیبر است که برای مدت زمان طولانی در روده‌ها باقی می‌مانند؛ بنابراین به افراد روزه دار توصیه می‌شود هنگام شب و در وعده‌های غذایی پیش از سحر به مقدار کافی میوه و سبزی مصرف کنند تا از تشنگی آن‌ها در طول روز جلوگیری شود. خیار یکی از محبوب‌ترین میوه‌ها و سبزیجات محسوب می‌شود که دارای طبع سرد و خنک است و راهی موثر

برای مبارزه با تشنگی در ماه رمضان می‌باشد.

اجتناب از برخی مواد غذایی موثر در کاهش آب بدن

۱- از آنجا که آب میوه‌های غیر طبیعی برای سلامت افراد مضر بوده و باعث ایجاد آلرژی می‌شود، به روزه داران توصیه می‌شود در فاصله افطار تا سحر حتی الامکان از مصرف این نوشیدنی‌ها که دارای رنگ‌های مصنوعی و مقادیر زیاد شکر است، خودداری نمایند.

۲- یکی از مواد غذایی که نیاز بدن برای نوشیدن آب را افزایش می‌دهد نمک است؛ بنابراین به روزه داران توصیه می‌شود از مصرف مقدار زیاد نمک در غذاهای خود خودداری کرده و به جای مصرف زیاد نمک در سالاد و غذا، با اضافه کردن لیموی تازه طعم و مزه آن را مطبوع کنند.

۳- غذاهایی که دارای مقادیر زیاد نمک و فلفل و یا ادویه‌های دیگر است، نیاز بدن را برای نوشیدن آب افزایش می‌دهد. هنگام خوردن غذاهای پر ادویه آب موجود در دهان، حلق و معده افراد جذب شده و باعث کم آبی بدن می‌شود؛ بنابراین به روزه داران توصیه می‌شود از مصرف غذاهای پر ادویه و تند به ویژه در وعده سحر خودداری نمایند.

۴- روزه داران باید مصرف محرک‌های کافئین دار نظیر چای و قهوه که باعث افزایش فعالیت کلیه‌ها می‌شود را کاهش دهند. همچنین افراد روزه دار باید توجه داشته باشند که این نوشیدنی‌ها به هیچ وجه جای مصرف آب را نمی‌گیرد.