

در ماه رمضان چه زمانی و چقدر ورزش کنیم؟

وقتی ماه رمضان از راه می‌رسد بسیاری از ورزشکاران درباره تداوم برنامه‌های تمرینی و تغذیه‌ای خود در این ماه، دچار سردرگمی می‌شوند و از طرفی به دلیل افت آمادگی بدنی نمی‌توانند در ماه رمضان، ورزش را کنار بگذارند؛ روزه‌داری در ماه رمضان و تغییر پروتکل رژیم منجر به سازگاری‌های فیزیولوژیکی و بیوشیمیایی می‌شود و ورزشکاران و مربیان باید بتوانند تصمیم‌گیری مناسبی در ارتباط با توقف ورزش در ماه رمضان (با آگاهی از عوارض قطع ورزش)، کاهش بار ورزشی (با توجه به اثرات کاهش دریافت مواد مغذی و مایعات در طول روز) یا ادامه ورزش معمول (به منظور جلوگیری از اثرات قطع ورزش) داشته باشند.

از آنجا که سلامتی ورزشکار برای انجام بهتر ورزش ضروری است، ثبات سیستم‌های فیزیولوژیکی فرد به ویژه در دوره‌هایی که استرس فیزیکی یا فیزیولوژیکی بالا است از اهمیت زیادی برخوردار است، همچنین سازگاری با ترکیب و زمان مصرف غذا با پاسخ‌های متابولیک و فیزیولوژیک ورزشکارانی که در ماه رمضان به ورزش کردن ادامه می‌دهند، ارتباط دارد.

اثر گرسنگی بر متابولیسم انرژی در بدن

مرحله اول عادت کردن به گرسنگی، مرحله پس از جذب نام دارد که دوره زمانی ۸ تا ۱۶ ساعت پس از صرف غذا است؛ در این مرحله، سوخت و ساز گلوکز ۲ میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن و ممکن است غلظت سرمی گلوکز تا حدود ۶۰ تا ۸۰ میلی‌گرم بر دسی لیتر کاهش یابد. با این حال، گلوکز خون بیشتر از این مقدار کاهش نمی‌یابد چرا که در ابتدا با مقدار کافی کربوهیدرات مصرفی، گلوکز مورد نیاز در اختیار بافت‌های بدن قرار می‌گیرد سپس گلوکز خون از طریق تجزیه ذخایر گلیکوژن کبد و گلوکونئوژنز در محدوده طبیعی حفظ می‌شود تا نیاز بافت‌های وابسته به گلوکز تأمین شود. علاوه بر این گلیکوژن موجود در کبد تقریباً معادل ۴۰۰ کیلوکالری است که میزان گلوکز مورد نیاز بدن را به مدت پنج تا شش ساعت تأمین می‌کند.



روزه‌داری مانع ورزش کردن نمی‌شود

اگر افراد به مدت یک ماه تمامی فعالیت‌های بدنی خود را قطع کنند، ممکن است توان، سرعت، قدرت و استقامت قلبی عروقی آنها با مشکل مواجه و عضلاتشان ضعیف شود و بعد از این ماه به زمان بیشتری برای بازگرداندن عضله به چرخه کار طبیعی نیاز است، بنابراین اگر افراد اصول تغذیه‌ای و ورزشی صحیح را رعایت کنند، می‌توانند به طور منظم تمرینات خود را در ماه رمضان انجام دهند و سلامت جسمی خود را تامین کنند.

منع تمرینات سنگین ورزشی در ماه رمضان

در این ماه برای جلوگیری از ضعف قوای جسمانی، کاهش فشار خون، سرگیجه، سردرد و تهوع باید از انجام تمرینات سنگین اجتناب کرد چرا که فعالیت زیاد باعث از دست رفتن نمک، آب زیاد و در نتیجه عطش فراوان و افت فشار خون و ضعف شدید می‌شود.

نوشیدن کافی آب و مایعات در وعده‌های افطار و سحر باعث می‌شود افراد دچار کم‌آبی نشوند زیرا همان طور که در مقالات معتبر تاکید شده، یکی از دلایل دردهای عضلانی در ورزشکاران، کاهش آب میان‌بافتی و به هم خوردن تعادل الکترولیت‌های بدن است. همچنین علاوه بر کاهش شدت تمرینات، مدت زمان انجام تمرین را نیز باید کاهش داد و توصیه می‌شود حداکثر روزی ۳۰ تا ۴۵ دقیقه فعالیت با شدت کم تا متوسط انجام شود.

بعد از افطار ورزش کنید

نکته مهم دیگر، انتخاب زمان مناسب برای انجام تمرینات است. توصیه می‌شود زمانی که بیشترین میزان انرژی را دارید برای انجام تمرینات انتخاب کنید اما به یاد داشته باشید بلافاصله پس از خوردن غذا نباید تمرین انجام داد و افراد عادی و بیماران که شدت تمرین‌هایشان سبک است، می‌توانند تمرینات خود را صبح انجام دهند.

افراد ورزشکار که تمرینات سنگین‌تری دارند بهتر است یک تا سه ساعت پس از افطار تمرین کنند. در کل، بهترین زمان انجام تمرینات یک تا سه ساعت پس از افطار است و در صورتی که مجبور به فعالیت قبل از افطار بودید، باید تمرین با افطار حداقل یک تا دو ساعت فاصله داشته باشد. برای جلوگیری از کاهش فشار خون، سرگیجه، سردرد و تهوع که در شرایط بی‌غذایی پس از تمرین به وجود می‌آید لازم است فعالیت با شدت سبک و متوسط انجام دهید.

ورزش پس از افطار

اغلب توصیه می‌شود که فعالیت‌های ورزشی و به ویژه مسابقات ورزشی به پس از وعده افطار موکول شود زیرا در این صورت تأمین کربوهیدرات، مایعات و سایر مواد مورد نیاز قبل، حین و پس از ورزش امکان پذیر بوده و از کاهش توان ورزشی پیشگیری خواهد کرد. البته رعایت شرایط و مقدار دریافت کالری و سهم درشت مغذی‌ها مانند قندها، چربی‌ها و پروتئین‌ها بر اساس فاصله زمانی صرف افطار تا شروع فعالیت بدنی باید مورد توجه قرار گیرد؛ به طور مثال اگر افطار سبک با درصد بیشتر کربوهیدرات مصرف شود، حدود ۶۰ الی ۹۰ دقیقه به بدن فرصت دهید و پس از آن فعالیت ورزشی با شدت کم تا متوسط را آغاز کنید. این زمان برای غذاهای پرکالری‌تر به همراه چربی و پروتئین بیشتر، حدود ۲ الی ۳ ساعت است.

فواید ورزش هوازی در زمان روزه‌داری

بهترین ورزش در طول ماه رمضان، پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری و ورزش‌های هوازی با شدت کم تا متوسط (۴۵ تا ۵۵ درصد حداکثر ضربان قلب) است که باعث تسریع گردش خون می‌شود و در نتیجه خون و اکسیژن بیشتری به مغز می‌رسد و شادابی و نشاط را در پی دارد و با توجه به کم بودن شدت این نوع فعالیت‌ها، افراد و ورزشکاران کمتر دچار کم‌آبی و خستگی ناشی از روزه‌داری می‌شوند.

▪ ایسنا : سید امید حمیدی پرچیکلایی، متخصص فیزیولوژی،
بیوشیمی و متابولیسم ورزشی