

خبير يشدد على عدم ترك الرياضة بـرمضان



الأحد 11 يونيو 2017 08:06 م

أوصى طبيب تركي الصائمين بعدم التوقف عن ممارسة الرياضة خلال شهر رمضان المبارك، ولفت إلى أن تغبّر موعد النوم والنظام الغذائي للصائم طيلة رمضان يمكن أن يؤدي إلى الزيادة في الوزن

وشدد اختصاصي التغذية عصمت تامرا على أن المجتمع يقع في خطأ كبير حينما يظنّ أنه يتوجب عليه عدم ممارسة التمارين الرياضية نظراً لمعدته التي تبقى خاوية ساعات طويلة

واستدرك أنه على العكس تماماً يمكن مواصلة التمارين والمسابقات الرياضية دون التأثير بالصيام، وذلك من خلال تغيير موعد برنامجهم الرياضي

وحذّر الطبيب التركي من احتمال التعرض للضرر إذا لم يلتزم الصائم بالتعليمات المتعلقة بممارسته أنشطته الرياضية في رمضان

وأكد أنه إذا أخطأ الشخص وترك التمارين الرياضية، وتناول كميات أكبر من المواد الغذائية من الحالات العادية خشية أن يشعر بالجوع والعطش أثناء صيامه، فإن كمية الطاقة الزائدة التي خزنها في جسمه ستتحول إلى وزن زائد

ويمكن ممارسة الرياضة الخفيفة مثل المشي قبل الإفطار بساعة مثلاً، في حين ينصح بعدم ممارسة الرياضة وسط النهار؛ لأن درجة الحرارة المرتفعة قد تزيد خطر تعرض الشخص للجفاف والتعب

كما يمكن ممارسة التمارين الرياضية المعتادة وحتى الشديدة بعد تناول وجبة الإفطار بساعتين، بحيث تكون معدة الشخص قد ارتاحت، مع ضرورة عدم الإقبال على الإفطار