

بهترین اقدامات پس از ماه مبارک رمضان برای ارتقای سلامت بدن

متخصصان تاکید دارند با پیروی کردن از برخی اصول پس از ماه مبارک رمضان، می‌توان باعث افزایش سطح سلامت بدن شد.

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از هدايت هف دى، هر ساله با فرارسیدن ماه مبارک رمضان، بسیاری از ما این شانس را پیدا می‌کنیم که عادات غذایی غلط خود را ترک کرده و سلامت دستگاه گوارش خود را ارتقا دهیم.

با این حال، با فرارسیدن عید فطر و پایان ماه رمضان، همچنان رعایت برخی نکات برای حفظ سلامت بدن ضروری است. در این مطلب به برخی از این موارد می‌پردازیم:

۱- دو روز در هفته روزه بگیرید

تلاش کنید حتی پس از پایان ماه مبارک رمضان، دو روز در هفته روزه بگیرید. تحقیقات دانشمندان نشان داده است روزه گرفتن‌های متناوب برای سلامت بدن و مغز بسیار مفید است. در واقع روزه گرفتن در طول سال باعث افزایش سرعت فرآیند دفع مواد زائد و سلول‌های مرده و آسیب دیده از بدن می‌شود.

محققان بر این باورند ناتوانی بدن در دفع این مواد زائد می‌تواند در بلند مدت باعث بروز بیماری‌های جدی و به ویژه بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مانند سرطان، دیابت، و بیماری‌های قلبی و عروقی شود.

۲- مصرف ۲ تا ۳ وعده غذا در روز

پس از ماه مبارک رمضان نیز تلاش کنید وعده‌های غذایی خود را در ۲ تا ۳ وعده خلاصه کنید. برخلاف تصور عمومی، احساس گرسنگی کردن در فواصل وعده‌های غذایی برای سلامت بدن مفید است. تحقیقات دانشمندان نشان داده است احساس گرسنگی کردن میان دو وعده غذایی مانع از ابتلای فرد به بیماری آلزایمر می‌شود.

۳- میوه‌های خشک بخورید

همانطور که در طول رمضان از میوه‌های خشک استفاده کرده اید، مصرف آن‌ها پس از این ماه را ادامه دهید. میوه‌های خشک یکی از بهترین منابع آهن، فیبر و آنتی اکسیدان‌ها به شمار می‌روند. آنتی اکسیدان‌ها با مبارزه با رادیکال‌های آزاد مانع از بروز بیماری‌های مرتبط با افزایش سن می‌شوند. اگر از طرفداران خوردن شیرینی هستید بهتر است میوه‌های خشک را جایگزین دسرهای شیرین و فاقد مواد مغذی کنید.

۴- از قاعده ۸۰ به ۲۰ پیروی کنید

قاعده ۸۰ به ۲۰ یعنی زمانی که احساس کردید ۸۰ درصد شکم شما پر شده است، از خوردن غذای بیشتر اجتناب کرده و اجازه دهید ۲۰ درصد معده تان خالی بماند. بهترین راهکار برای رعایت این قاعده آهسته غذا خوردن است. همچنین به هیچ عنوان با عجله، در حال حرکت و یا در حال تماشای تلویزیون غذا نخورید. در این حالت‌ها فرد بیشتر از حد معمول غذا می‌خورد.

۵- مصرف پروبیوتیک‌ها

پروبیوتیک‌ها به باکتری‌های مفید دستگاه گوارش اطلاق می‌شود که برای سلامت بدن بسیار سودمند هستند. توصیه می‌شود پس از ماه مبارک رمضان از مواد غذایی حاوی پروبیوتیک مانند ماست استفاده کنید. داشتن رژیم غذایی غنی از پروبیوتیک می‌تواند به بهبود آنفلوانزا و سرماخوردگی کمک کند و همچنین باعث ارتقای سطح سلامت و سوخت و ساز بدن (متابولیسم) زنان شود.

۶- عدم استعمال دخانیات و ورزش کردن

ماه مبارک رمضان بهترین فرصت برای افرادی است که عادت به استعمال دخانیات دارند. اگر همچنان در ترک سیگار ناتوان بودید بهتر است دستکم پس از مصرف غذا سیگار نکشید. بهتر است به جای استعمال دخانیات، تفریحات سالم تری مانند ورزش کردن را جایگزین آن کنید.

