**چندتوصیه مفید برای [کاهش وزن](https://namnak.com/%D8%B3%D8%B1%DB%8C%D8%B9-%D8%AA%D8%B1%DB%8C%D9%86-%D8%B1%D8%A7%D9%87-%DA%A9%D8%A7%D9%87%D8%B4-%D9%88%D8%B2%D9%86.p37562%22%20%5Ct%20%22_blank%22%20%5Co%20%22%DA%A9%D8%A7%D9%87%D8%B4%20%D9%88%D8%B2%D9%86%20%D8%B3%D8%B1%DB%8C%D8%B9) در [ماه رمضان](https://namnak.com/%D8%A7%D8%B9%D9%85%D8%A7%D9%84-%D9%85%D8%A7%D9%87-%D8%B1%D9%85%D8%B6%D8%A7%D9%86.p16354%22%20%5Ct%20%22_blank%22%20%5Co%20%22%D8%A7%D8%B9%D9%85%D8%A7%D9%84%20%D9%85%D8%A7%D9%87%20%D8%B1%D9%85%D8%B6%D8%A7%D9%86)**

ماه رمضان ماه بندگی و تقویت ذهن و روح آدمی است اما در کنار همه این ها روزه داری در این ماه برای سلامتی و رسیدن به [تناسب اندام](https://namnak.com/t414-%D8%AA%D9%86%D8%A7%D8%B3%D8%A8-%D8%A7%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%85%22%20%5Ct%20%22_blank%22%20%5Co%20%22%D8%A8%D8%B1%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%20%D8%AA%D9%86%D8%A7%D8%B3%D8%A8%20%D8%A7%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%85) همه افراد مفید است . اما برخی از افراد در این ماه با خوردن غیر اصولی مواد غذایی نه تنها کاهش وزن ندارند بلکه دچار اضافه و چاقی نیز می شوند. این افراد تمایل دارند آنچه از [مواد غذایی](https://namnak.com/food-industry.p16005%22%20%5Ct%20%22_blank%22%20%5Co%20%22%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%AF%20%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C%20%D9%85%D9%81%DB%8C%D8%AF) را که در طول روز و با روزه داری دریافت نکرده اند را در ساعات بین افطار تا سحر جبران کنند که این امر سبب اضافه وزن نامناسب در بدن می شود.

اما اگر شما در این ماه یک رژیم غذایی درست بگیرید می توانید به وزن مطلوب و ایده آل خود برسید، پس در کنار عبادت های خالصانه در این ماه فرصت کاهش وزن را از خود نگیرید و با رعایت نکات ذیل اضافه وزن خود را کاهش دهید.

**رژیم غذایی مناسب در ماه رمضان برای کاهش وزن**

* **اولین قدم برای کاهش وزن در ماه رمضان :مایعات فراوان بنوشید**

برای دفع مواد سمی بدن و کاهش وزن در ماه رمضان ، در شب و بعد از افطار مایعات فراوان بنوشید . نوشیدن مایعات در شب سبب آب رسانی به بدن خواهد شد اما باید از نوشیدن مایعاتی مانند سودا، **[قهوه](https://namnak.com/%D9%85%D8%B6%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D9%82%D9%87%D9%88%D9%87.p64993%22%20%5Ct%20%22_blank%22%20%5Co%20%22%D8%B9%D9%88%D8%A7%D8%B1%D8%B6%20%D9%82%D9%87%D9%88%D9%87)** و چای پررنگ که سبب تشدید احساس تشنگی می شود ،خودداری کنید.بهتراست در این ماه مواد غذایی مدر مصرف نکنید زیرا آب بدن از دست می رود و در طول روز احساس تشنگی شدید می کنید.

* **مواد غذایی سالم مصرف کنید**

در وعده های افطار و سحر حواستان به میزان کالری غذاها باشد و از انواع میوه و سبزیجات تازه، نوشیدنی های کم شیرین، لبنیات و خوراکی های پخته، آب پز و کبابی شده استفاده کنید

* **انجام ورزش های سبک**

انجام ورزش های سبک، پیاده روی، انجام کارهای خانه و تنظیم دقیق ساعت خواب در ماه رمضان می تواند به کاهش وزن و [لاغری](https://namnak.com/t19-%D9%84%D8%A7%D8%BA%D8%B1%DB%8C%22%20%5Ct%20%22_blank%22%20%5Co%20%22%D9%84%D8%A7%D8%BA%D8%B1%DB%8C%20%D9%88%20%D8%B1%D9%88%D8%B4%D9%87%D8%A7%DB%8C%20%D9%84%D8%A7%D8%BA%D8%B1%DB%8C%20%D9%88%20%D8%AA%D9%86%D8%A7%D8%B3%D8%A8%20%D8%A7%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%85) کمک کند اما انجام ورزش سنگین در این ماه سبب خستگی، تشنگی و ضعف عمومی می شود و فقط ورزشکاران تحت نظر پزشک تیم خود به می توانند در این ماه به تمرینات سنگین بپردازند.بهترین ورزش در ماه مبارک رمضان [پیاده روی](https://namnak.com/%D9%85%D8%B9%D8%AC%D8%B2%D9%87-%D9%BE%DB%8C%D8%A7%D8%AF%D9%87-%D8%B1%D9%88%DB%8C.p18240%22%20%5Ct%20%22_blank%22%20%5Co%20%22%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%B5%20%D9%BE%DB%8C%D8%A7%D8%AF%D9%87%20%D8%B1%D9%88%DB%8C) ، کار با وزنه های سبک و نیز ورزش های کششی است.

* **غذاهایتان را در چند نوبت مصرف کنید**

در چندین نوبت مواد غذایی خود را در فاصله افطار تا سحر در وعده های کوچک مصرف کنید . این کار سبب کاهش وزن شما خواهد شد.

* **خوردن تنقلات ممنوع**

در فاصله افطار تا سحر از خوردن تنقلات خودداری کنید و شیرینی جات مصنوعی مانند [زولبیا و بامیه](https://namnak.com/%D8%B7%D8%B1%D8%B2-%D8%AA%D9%87%DB%8C%D9%87-%D8%B2%D9%88%D9%84%D8%A8%DB%8C%D8%A7-%D8%A8%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%87.p7555%22%20%5Ct%20%22_blank%22%20%5Co%20%22%D8%B7%D8%B1%D8%B2%20%D8%AA%D9%87%DB%8C%D9%87%20%D8%B2%D9%88%D9%84%D8%A8%DB%8C%D8%A7%20%D9%88%20%D8%A8%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%87) نخورید و به جای آن از [خرما](https://namnak.com/%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%B5-%D8%A8%DB%8C-%D9%86%D8%B8%DB%8C%D8%B1-%D8%AE%D8%B1%D9%85%D8%A7.p2725%22%20%5Ct%20%22_blank%22%20%5Co%20%22%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%B5%20%D8%AE%D8%B1%D9%85%D8%A7)به تعداد محدود استفاده کنید.

* **میوه و سبزیجات کافی بخورید**

خوردن میوه و سبزیجات در وعده افطار و سحر باعث می شود که شما در روز احساس سیری بیشتری کنید زیرا میوه ها و سبزیجات ، در بدن ماندگاری بیشتری دارند و حاوی مقدار زیادی آب هستند که سبب تامین آب مورد نیاز بدن و جلوگیری از بروز تشنگی خواهند شد.

* **غذاهای حاوی پروتئین مصرف کنید**

مصرف غذاهای پروتئینی (انواع گوشت ،حبوبات،تخم مرغ) در رژیم غذایی اهمیت فراوانی دارد زیرا این غذاها سبب احساس سیری شده و اشتهای کاذب را از بین می برد و به تدریج سبب کاهش وزن می شود.

مصرف مواد پروتیین دار مثل گوشت، لبنیات و به خصوص **[ماست](https://namnak.com/%D8%AF%D9%86%DB%8C%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D8%A7%D8%B2-%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%B5-%D9%85%D8%A7%D8%B3%D8%AA.p14274%22%20%5Ct%20%22_blank%22%20%5Co%20%22%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%B5%20%D9%85%D8%A7%D8%B3%D8%AA)** در وعده سحری در ماه رمضان ضمن ایجاد سیری طولانی تر ، مانع از بروز تشنگی نیز می شود. برای افرادی که اضافه وزن دارند بهترین مواد غذایی ، غذاهای سرشار از فیبر و پروتئین هستند که باعث می شود بدن در طول روز کالری بیشتری بسوزاند بدون آنکه فرد دچار احساس گرسنگی و تشنگی زیاد شود.

* **مصرف غذاهای چرب و نمک ممنوع**

مصرف مواد چرب و نمک مخصوصا هنگامی که بیش از حد مصرف شوند سبب **[افزایش وزن](https://namnak.com/%D8%B1%D8%A7%D9%87-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%A7%D9%81%D8%B2%D8%A7%DB%8C%D8%B4-%D9%88%D8%B2%D9%86.p34943%22%20%5Ct%20%22_blank%22%20%5Co%20%22%D8%B1%D9%88%D8%B4%20%D9%87%D8%A7%DB%8C%20%D8%A7%D9%81%D8%B2%D8%A7%DB%8C%D8%B4%20%D9%88%D8%B2%D9%86)** خواهد شد . بنابراین توصیه می شود، مواد پر چرب را که در ماه رمضان سبب تشنگی و گرسنگی بیشتر می شود مصرف نکنید . ازخوردن مواد غذایی سرخ شده تا حد امکان خودداری کنید، زیرا باعث چاقی و تشنگی در شما می شود.

* **وعده سحری را حذف نکنید**

حذف وعده سحری سبب می شود به تدریج بافت عضلانی بدن کاهش یافته و از طرف دیگر در طول روزه داری بیشتر گرسنه شده و هنگام افطار غذای بیشتری مصرف شود که همین سبب افزایش وزن شما خواهد شد .

همچنین بدن نمی تواند مواد مغذی مورد نیاز خود را فقط از یک وعده غذایی در روز به دست آورد پس خوردن سحری را فراموش نکنید .و بین وعده افطار تا سحر به ترتیب افطار سبک، سپس شام سبک و میان وعده هایی چون میوه،لبنیات و سبزیجات به همراه 8 لیوان آب میل نمایید.

* **پرهیز از نوشیدنی های پر کالری**

اغلب روزه داران وقت افطار تمایل عجیبی به خوردن نوشیدنی دارند و همراه با غذای خود نوشابه خنک می نوشند اما خوردن **[نوشابه](https://namnak.com/%D8%B6%D8%B1%D8%B1%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%AE%D9%88%D8%B1%D8%AF%D9%86-%D9%86%D9%88%D8%B4%D8%A7%D8%A8%D9%87.p38327%22%20%5Ct%20%22_blank%22%20%5Co%20%22%D9%85%D8%B6%D8%B1%D8%A7%D8%AA%20%D9%86%D9%88%D8%B4%D8%A7%D8%A8%D9%87)** و سایر آبمیوه های فراوری شده به دلیل بالا بودن میزان شکر در آن علاوه بر به هم زدن تعادل انسولین و افزایش ناگهانی قند خون سبب افزایش وزن نیز خواهد شد. همچنین نوشیدنی های گازدار ادرار آور است و این عامل باعث می شود نه تنها خوردن آنها آب مورد نیاز بدن را تامین نکند، بلکه با مصرف آنها، آب بدن به میزان بیشتری دفع شود.

* **توصیه مهم :**

بلافاصله پس از پایان ماه رمضان رژیم غذایی عادی خود را شروع نکنید زیرا وزن شما سریع افزایش می یابد پس بهترین کار افزایش آهسته مصرف مواد غذایی به حالت عادی است. همچنین انجام ورزش و داشتن تحرک بدنی بعد از ماه رمضان می تواند به ماندگار شدن تناسب اندام کمک کند.