

عنوان مقاله:

اثر ورزش بر سلامت عمومی ورزشکاران در ماه رمضان

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی کاربرد پژوهش و تحقیق در علوم و مهندسی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسنده:

فرهاد یاری - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، اداره کل ورزش و جوانان استان ایلام،

خلاصه مقاله:

روزه داری اگر با اصول درست تغذیه انجام شود، پس از پایان ماه مبارک باعث کاهش میزان کلسترول، کاهش وزن، بهبود فشارخون، کاهش اضطراب و افسردگی خواهد شد، اما الگوی نادرست تغذیه در این ماه به دلیل زمان زیادی که معده خالی از مواد غذایی است می تواند مشکلات متعددی به علت گرسنگی و تشنگی و پس از آن پرخوری ایجاد کند. به عنوان مثال سوءهاضمه، سردرد، احساس بی حالی و کسالت پس از افطار از جمله نشانه های شیوه تغذیه نادرست در ایام روزه داری است. این مسئله اگر تا پایان ماه رمضان ادامه پیدا کند نه تنها در سلامت افراد نقش موثر نخواهد داشت بلکه باعث ایجاد بیماری های دستگاه گوارش، عوارض قلبی و عروقی، افزایش چربی خون و حتی افزایش وزن خواهد شد.

کلمات کلیدی:

روزه داری، آنزیم های کبدی، سلامت جسمانی، روزه گیر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/584550>

