



ندوة حول موضوع :

' التغذية والممارسة الرياضية في رمضان '

د. محمد الماجيدي

إحتضنت قاعة العروض بوزارة الشباب و الرياضة يوم الخميس 15 يونيو 2017 ندوة حول موضوع " التغذية و الممارسة الرياضية في رمضان " من تأطير الدكتور محمد الماجيدي رئيس قسم الطب الرياضي سابقا بوزارة الشباب و الرياضة و رئيس المنظمة الجهوية لمكافحة المنشطات (ORAT).

الندوة ترأستها السيدة سميرة باينة مديرة الموارد البشرية و حضرها كل من السيد رئيس قسم تدير الموارد البشرية و عدد من رؤساء المصالح و مجموعة من الموظفين .





تم الندوة بكلمة ترحيبية ألقها السيدة مديرة الموارد البشرية لتعطي بعدها الكلمة للدكتور محمد الماجيدي الذي تطرق و بإسهاب لفوائد التغذية في شهر رمضان و الفوائد الروحية والنفسية والجسدية في مستهل عرضه أكد الدكتور محمد الماجيدي على أهمية الوقوف على مجمو التي لها الفضل في بلورة صح ن الإنسان مقرونين بالقدرة على العمل أهمها:

- فبعد ساعات طويلة من الصوم تكون المعد في حالة القدرة على بداية عملية هضم وجبات دسمة قد ترمق حيث يعتبر ال سهل وسريع الامتصاص من قبل جدار الأمعاء ي السكريات البسيطة وعملية هضمه لا تحتاج الى كما هو الحال ن نشويات ه فتناول الثمريفسح في حالة طبيعية .

- الإبتعاد عن الإسراف في رمضان و ذلك بتناول وجبة بسيطة ك في الإفطار تحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم.



- الخضروات والفواكه اختلاف العادات الغذائية في رمضان قد يدفع الكثيرين لستهلاك الخد تصرف غير صحي. فأهميتها تجعلها في قمة الأولويات ، بالفيتامينات والأملاح المعدنية ضروري للجسم تساعد على الإحساس بالشبع و الوقاية من الإمساك عدم إهمال تناولها .
- الإ من تناول الحلويات التي تكون عادة ه من شرب كميات كافية من يعد الماء أفضل ب الأ ي الإ سح
- خطر الإصابة بالجفاف خلال الصيام.





وفي الشق الثاني من الندوة تطرق الدكتور محمد الماجيدي لأهمية ممارسة الرياضة في شهر رمضان لما لها من أهمية كبرى على صحة الإذ الجسمانية، وكذلك على صحته وحالته النفسية، فهي تحسن دورة الدموية وتقوي العضلات، وتخفف من الضغط النفسي على الوضع الصحي السليم وعلى توازن الوزن في

أكد على أن للشهر الكريم مميزات مختلفة تميزه عن جميع أيام السنة، سواء من حيث الأغذية المتنوعة والكمية الكبيرة في نفس الوجبة لذلك فإن ممارسة الرياضة في كالمشي ورياضة السباحة. تعتبر

سج بعدها المجال لتدخلات الموظفين الحاضرين ؛ ر غبطتهم بنوعية ه العرض المقدم و ملامسته للواقع انبثقت جميع الأسئلة المطروحة من المعاش اليومي للموظفين ، أسئلة وإستفسارات أجاب عنها الدكتور محمد