

من أجل صحتك في رمضان افعل ولا تفعل هذه الأشياء



الخميس 6 مارس 2025 03:00 م

يترافق شهر رمضان مع عادات غذائية إما أن تؤدي إلى نتائج صحية جيدة مثل إنقاص الوزن وتحسين المؤشرات الحيوية، أو تؤدي إلى العكس تمامًا، من خلال تفاقم مشاكل الجفاف والجهاز الهضمي. وفيما يلي قائمة بما يجب عليك فعله وعدم فعله إذا كنت من الصائمين في رمضان:

افعل:

احرص على تناول الكثير من السوائل بعد الإفطار لتعويض الجفاف وتنصح منظمة الصحة العالمية بتناول 10 أكواب من المياه على الأقل يوميًا، وتناول الأطعمة المرطبة مثل الحساء والسلطة الخضراء وتقول منظمة نوترشن الخيرية إنه إذا كنت غير قادر على الوقوف بسبب الشعور بالدوخة، أو كنت مشوشًا، فيجب عليك شرب كميات منتظمة ومعتدلة من الماء، ويفضل أن يكون ذلك مع السكر والملح، أو مشروب سكري أو مطول.

بعد عدم تناول الطعام لفترة طويلة أثناء الصيام، احرص على تناول الطعام ببطء عند الإفطار والبدء بالكثير من السوائل والأطعمة قليلة الدسم والغنية بالسوائل.

ابدأ إفطارك بتناول حبات قليلة من التمر لأنه مصدر غني بالألياف، وفق منظمة الصحة العالمية، وتناول كثيرًا من الخضراوات لتزود جسمك بالفيتامينات والمغذيات، والحبوب الكاملة التي تزود الجسم بالطاقة، واستمتع بتناول اللحوم خالية الدسم والدجاج بدون جلد والأسماك على أن تكون مشوية أو مطهوة في الفرن.

تنصح هيئة الصحة في دبي بالحصول على قدر كاف من النوم المتواصل خلال الليل لمدة لا تقل عن 4 ساعات قبل الاستيقاظ للسحور. قد يتعذر على البعض ممارسة أي نشاط بدني، ما قد يعرضهم لاختساب الوزن على مدار الشهر، لذلك ينبغي الحرص على ممارسة الرياضة قبل ساعة من الإفطار لإنقاص الوزن وحرق الدهون ما لم يكن هناك مانعًا صحيًا، وفق هيئة الصحة في دبي.

تنصح جمعية القلب الأميركية بعدم تخطي وجبة السحور بشرط تناول الأشياء الصحية، وهي الحبوب الكاملة مثل الخبز، والفاكهة مثل الموز أو التفاح أو الفراولة، والبروتين مثل الحليب أو الزبادي أو البيض المخفوق، مع شرب الكثير من الماء وتبني منظمة الصحة إلى أن فئات أكثر من غيرها تحتاج إلى هذه الوجبة: كبار السن، والمراهقين، والحوامل، والمرضعات، والأطفال الذين يرغبون في الصيام.

لا تفعل:

تنصح منظمة الصحة بتجنب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل القهوة والشاي والكولا، لأن الكافيين قد يسبب كثرة التبول، وهو ما قد يؤدي إلى الإصابة بالجفاف ونقص الكافيين أثناء الصيام قد يؤدي في البداية إلى الصداع والتعب وقد يخف هذا التأثير على مدار الشهر مع تكيف الجسم مع الاستغناء عن الكافيين أثناء النهار.

استمتع بوجبتك مع تجنب الإفراط في الطعام، فالوجبات الكبيرة تسبب حرقة في المعدة وشعورًا بعدم الارتياح وقد يؤدي تناول الكثير من الأطعمة المقلية والكريمة والحلوة إلى زيادة وزنك.

تجنب الإفراط في تناول الطعام ليلاً قبل النوم مباشرة، إذ يتسبب ذلك اضطرابًا في النوم وزيادة ارتجاع حمض المعدة إلى المريء. تجنب التعرض للشمس عند ارتفاع درجات الحرارة، وممارسة الرياضة تحت أشعة الشمس المباشرة أو في مكان حار حاول أن تتحرك بقدر الإمكان، وكن نشيطًا في فترات المساء.

تجنب تناول الأطعمة المقلية أو المصنعة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون أو السكر، بسبب المخاطر الصحية المرتبطة بها يقول الدكتور طلحة عماد لفرانس برس: "الأطعمة المقلية والأطعمة الغنية بالدهون والحلويات كارتة، خاصة خلال شهر رمضان يمكن أن تؤدي هذه الأطعمة إلى مشاكل في الجهاز الهضمي والانتفاخ وعدم الراحة".

استخدام طرق أخرى في الطهي، مثل الطهي على البخار، أو طهي الطعام بالصلصة، أو القلي السريع باستخدام كمية صغيرة من الزيت، أو الطهي في الفرن.

تجنب تناول الطعام عدة مرات في المساء، وتذكر أن السعرات الحرارية تتراكم خلال شهر رمضان بالطريقة نفسها التي تتراكم بها في أي

شهر آخر.

قلل من الملح فهو يحفز العطش، لذا فمن الجيد تجنب تناول الكثير من الأطعمة المالحة. وفق دراسة نشرت على المكتبة الوطنية الأمريكية للطب، فإنه ينبغي على مرض السكري استشارة الطبيب فيما يتعلق بالأدوية والتغذية والنشاط البدني، ومن الأفضل للحوامل تجنب الصيام. جمعية الطب الأمريكية تقول إن العديد من الدراسات تؤكد أن صيام رمضان آمن للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب المستقرة، لكن ينبغي وضع خطة مع الطبيب خاصة فيما يتعلق بالأدوية.