



نصائح صحية لشهر رمضان: صوم متوازن ومريح لتفادي الوزن الزائد

يحتاج الانسان الذي يصوم شهر رمضان الكريم الى اعتماد نمط غذائي صحي يسهل عليه القيام بالواجب الديني براحة، مع المحافظة على صحة معتدلة. لذلك يجب ان يتبع بعض الارشادات المهمة

خلال الصوم، بعد مضي اكثر من 8 ساعات على التوقف عن الطعام والماء، يشعر الانسان بالجوع، وعندها يبدأ جسمه بحرق مادة الغلوكوز ليتزود بالطاقة، ومن بعدها يحرق الدهون المخزنة فيه لرفع معدل هذه الطاقة، وهناك اشخاص يمكنهم الاستفادة من هذا الوضع لخفض بعض الوزن لكن عبر التزام ارشادات صحية واطعمة جيدة.

المشكلة الاكثر شيوعا في شهر رمضان لدى غالبية الصائمين هي زيادة الوزن بطريقة غير متوقعة، بسبب عدم اتباعهم حمية غذائية مناسبة، وخصوصا خلال الافطار. هناك امور اساسية يجب تفاديها، هي:

- عدم شرب الكمية الكافية من المياه.
- الافراط في تناول المشروبات الغازية التي تحتوي على كميات عالية من السكر.
- تناول كميات كبيرة من الطعام تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والسكريات.
- تناول وجبات غير متوازنة ولا تحتوي على الخضر والحبوب الكاملة.

- مشاهدة التلفزيون والبرامج الرمضانية في اثناء الاكل، ما يجعل الشخص غير متنبه الى كمية الطعام التي يتناولها، والسعرات الحرارية التي تدخل الى الجسم تصبح اكبر بكثير من كمية الطاقة التي نحرقها فيزداد عندها الوزن، عدا عن الشعور بالتخمة والانزعاج.

مرحلة التحضير

كما هي الحال في اي امر، يعتبر التحضير خطوة اساسية. فالصيام يستمر لمدة 30 يوما فقط، ومع ذلك يجب التفكير جيدا في الايام والاسابيع والشهر التي تسبق شهر رمضان. لذا ينصح بمحاولة صيام يوم واحد في الاسبوع

الذي يسبق شهر رمضان اذا كان ذلك ممكنا. اما بالنسبة الى العادات الغذائية، فاذا كنت تأكل وتشرب بشكل صحيح بين السحور والافطار، فستقدم الى جسمك ما يحتاج اليه للتأقلم مع الصيام.

عليه، يجب ان تحصل على الكميات المناسبة من الكربوهيدرات للطاقة التي تحتاج اليها، لكن تأكد من انها غنية بالالياف وتحتوي على نسبة منخفضة من السكر.

بالتالي، نلفت نظرك الى ان الكربوهيدرات لا تقتصر على الارز والخبز والمعكرونة فقط، بل يمكنك اضافة عناصر غنية الى حسائك كالبطاطا الحلوة والشمندر والقرع والقرنبيط، او اضافة الخضروات الورقية الخضراء الى السلطة.

في ما يلي بعض النصائح:

- بدء الافطار عبر تناول كمية من السكريات السريعة لتعويض الطاقة التي خسرتها خلال النهار. وهنا يمكن تناول حبة او حبتين من البلح او التمر. ايضا نضيف اليه كوبا من اللبن الذي يحتوي على البروتين، يعتبر مصدرا اساسيا للمعادن والفيتامينات.

- البدء بصحن من الشوربة (يمكن ان تكون باردة خلال الطقس الحار) لمساعدة الجسم على الهضم، او صحن سلطة تحتوي على الالياف التي تشعرنا بالشبع، وتقلل تاليا من كمية الطعام الذي سنتناوله لاحقا.

- ينصح باستراحة لمدة 10 دقائق قبل تناول طبق الاساسي الذي يجب ان يتكون من البروتين القليل الدسم، كالسمك المشوي او الدجاج المشوي، وان يتألف من النشويات كالارز الاسمر الكامل، او البطاطا الحلوة المشوية او المسلوقة، وايضا من الخضروات النيئة او المسلوقة.

- تجنب الطعام المقلبي والدسم والحلويات لأنها تزيد الوزن، في حين انها لا توفر قدرا كافيا من التغذية السليمة.

- لا تهمل ابدا تناول الخضر والسلطات (فتوش، تبولة، سلطة على انواعها) لأنها غنية بالالياف التي تمنع امساك المعدة، وتساعد الجسم على التخلص من الدهون السيئة.

- اشرب المياه بعد الافطار بساعة ونصف ساعة، وذلك عبر اعتماد جرعات صغيرة ومتكررة مع

فترة راحة بين الجرعة والاخرى، وتجنب شرب المياه دفعة واحدة، على ان تكون الكمية بمعدل ليترين يوميا في الحد الادنى.

- عدم الافراط في وضع الملح في الطعام لانه يحبس السوائل في الجسم.

- تجنب احتساء الشاي والقهوة والمشروبات الغازية بكميات كبيرة، لأنها تحتوي على مادة الكافيين التي تفقد الجسم الماء. هنا تجدر الاشارة الى ان الجسم يطلب عادة الكثير من السكر، لذا ينبغي اختيار السكر الذي يفيد ولا يضر كالفاكهة الطازجة. ويمكن ايضا اختيار حلويات رمضان كالكعك اذا كانت محضرة في الفرن. كذلك ينبغي الانتباه الى كمية المحلى (القطر) المضاف، ومن الافضل تناول كمية قليلة منه، ولكن ليس يوميا.

- تناول الفاكهة الطازجة بعد 3 او 4 ساعات من الوجبة الرئيسية.
- تناول الطعام في اطباق صغيرة الحجم.

السحور

من المستحسن ان يستيقظ الصائم وقت السحور، لأن الغذاء الذي يتناوله مهم كمصدر لتخزين الطاقة خلال النهار. هذا الغذاء يجب ان يتكون من نشويات مفيدة للصحة، كخبز القمح الكاملة، مع مصدر بروتين كالبيض المسلوق او جبنة بيضاء مع خضروات نيئة، وايضا شرب كوب من الحليب او اللبن.

ممارسة الرياضة

بالنسبة الى ممارسة الرياضة، ينصح بالقيام برياضة خفيفة في المواقيت التالية:

- قبل الافطار.
- قبل الخلود الى النوم.
- قبل السحور.

ينصح بـ 30 دقيقة من المشي الخفيف. اما الذين يمارسون رياضة السباحة او المشي

السريع او الركض، فينصح بممارستها قبل الافطار بساعة او ساعتين.

المأكولات التي يجب تجنبها

- الاطعمة المقلية مثل البطاطا المقلية، السمبوسك، المعجنات المقلية، الزلابية المقلية.
- الاطعمة التي تحتوي على الكثير من السكر ونسبة عالية من الدهون مثل الحلويات العربية كالبقلاوة وغيرها (كثافة، عثمية، نمورة...).

شرب الماء

ربما يكون الترطيب بالماء وشرب كميات كافية منه الامر الاهم في شهر رمضان، اذ يعاني بعض الناس من مشاكل في الهضم في اثناء الصيام بسبب الجفاف. اذا كنت تأكل كثيرا فأنت لا تشرب كميات كافية من الماء. اذ يحتاج جسمك من كوبين الى ثلاثة اكواب من الماء بشكل عام، وان شربت اكثر من الحد اللازم فسيتحول الماء الى بول ولا يتم امتصاصه.

السؤال الذي يطرحه الناس بكثرة هو: ما كمية المياه التي يحتاج اليها جسمك؟ الطريقة كالتالي:

اضرب وزن جسمك (Kg) بـ (1.4 x 0.03) والرقم الناتج هو ما يحتاج اليه جسمك من اللترات.

