

نصائح غذائية تساعد على صيام صحي وآمن



«الشارقة:» الخليج

تختلف المائدة الرمضانية عن الأيام العادية، ويتغير نمط تناول الغذاء لدى الأفراد أثناء الصيام، ولاستقبال شهر رمضان بدون مشاكل غذائية، يجب تهيئة المعدة والجسم على النظام الغذائي الجديد. وتقدم بنين شاهين أخصائية تغذية بمركز فيتنس فرست الرياضي، مجموعة من النصائح التي تساعد على استقبال الشهر الكريم بنظام غذائي صحي وآمن. وتقول شاهين: «يجب إجراء فحص لنسبتي فيتامين «د» و«الحديد»، والتأكد أن النسب معتدلة، وفي حال وجدت النسب قليلة فيجب التركيز على الأطعمة التي تساعد على رفع النسبة. أما إذا كانت قليلة بشكل كبير فيجب تناول مكملات غذائية لتعويض النقص؛ لأنه في حالة وجود نقص فإنه يسبب خمولاً وضعفاً وكسلاً. وتتضاعف هذه الأعراض في شهر رمضان مع الصوم، وبالنسبة للأشخاص المعتادين على الكافيين والتدخين في بداية اليوم، فيجب تقليل الكمية، وكذلك تأخير وقت تناول المعتاد بشكل تدريجي وذلك قبل رمضان بفترة كافية. ويعتبر شهر رمضان والصيام فرصة كبيرة في مساعدة الراغبين في الإقلاع عن التدخين».

وتابعت: «وللاستعداد للصوم، يجب خفض كميات الطعام في الوجبات بشكل تدريجي خلال النهار استعداداً لتهيئة

المعدة لمنع الطعام أثناء النهار، ومع الإفطار تجب تهيئة المعدة للوجبة الرئيسية، فبعد أذان المغرب يتم كسر الصيام بتمرّة إلى ثلاث تمرّات نظراً لفوائده الكثيرة، ولكن يجب عدم الإكثار من تناوله والتركيز على شرب الماء على دفعات موزعة، ومن ثم استراحة قصيرة لصلاة المغرب والعودة لتناول «الشوربات» والسلطة؛ لأنها تساعد على الهضم بطريقة سهلة وبسيطة. وبعدها بساعة أو اثنتين يمكن ممارسة أي نشاط بعد صلاة التراويح، مثل تناول الوجبة الرئيسية الغنية بالبروتين، بحيث تكون المعدة قد تهيأت لاستقبالها وهضمها، ويفضل تجنب أو التقليل من اللحوم الحمراء والاعتماد على اللحوم البيضاء، وتعتبر الأسماك أفضل أنواع البروتين، ويمكن تناول الحلويات، لكن ليس بشكل يومي على أن تعوّض بالفواكه».

وتؤكد شاهين أهمية وجبة السحور وتناولها في وقت متأخر للحفاظ على طاقة الجسم خلال ساعات الصيام، وتقليل الشعور بالجوع، ويجب الحرص على تناول الماء بكميات كافية حفاظاً على ترطيب الجسم، مع التركيز على المواد الغذائية الغنية بالألياف التي تعطي الشعور بالشبع.

وتنصح شاهين بإضافة بذور الشيا؛ لأنها غنية بالمعادن والبروتين، وتناول الشوفان وتجنب المأكولات الغنية بالسكريات والبهارات في السحور؛ لأنها تسبب الشعور بالعطش وتؤثر في النشاط خلال اليوم، ومن المهم تناول المواد الغنية بالبوتاسيوم مثل الموز والشمّام الأصفر، والبطاطا الحلوة والورقيات الخضراء، والتركيز على الدهون الصحية مثل المكسرات والأفوكاتو، وزيت الزيتون.