

رمضان فرصة لاتباع نمط حياة صحي



أكد الدكتور أحمد أمين، رئيس الشؤون الطبية في قسم التغذية لدى شركة أبوت لمنطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وباكستان، أن حلول الشهر الفضيل قد يكون فرصة مناسبة للراغبين باتباع نمط حياة صحي وتسهيل عملية فقدان الوزن والإقلاع عن التدخين، بل قد يكون صيام رمضان نقطة انطلاق مناسبة لمواجهة وباء السمنة العالمي، نظراً لما يحمله الصيام من فوائد عظيمة ودائمة وآثار وقائية للصحة.

ومع ذلك، قد يكون من الصعب مقاومة إغراء تناول وجبة كبيرة بشكل خاص وقت الإفطار. وأفادت الدراسات بأن استهلاك نسبة كبيرة من إجمالي السعرات الحرارية اليومية يحدث في هذا الوقت، مما قد يؤدي إلى تراكم الطاقة الزائدة وزيادة الوزن بشكل عام.

وأضاف أنه، إذا كان الصائمون يعانون من حالات طبية، أو سوء التغذية، أو فقدان غير إرادي في الوزن خلال شهر رمضان، فمن المناسب تشجيعهم على اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن الصيام بناءً على احتياجاتهم الصحية الفردية. ويمكن لاستراتيجيات تعزيز المواد الغذائية، والتغذية بالمكملات الغذائية عن طريق الفم أن تساعد على ضمان تجديد مستويات الطاقة لدى الأشخاص وتحسين التغذية أثناء تناول وجباتهم اليومية.

• الفوائد

وقال الدكتور أحمد أمين، تشير الأدلة تشير إلى الآثار الإيجابية للصيام على صحة الفرد، بما في ذلك تقوية الجهاز الهضمي وتحسين كفاءته، والمساعدة على ضبط مستويات الدهون والسكر في الدم، مما يخفف الضغط والكوليسترول، وتحسين صحة القلب.

وأضاف: «فيما يلي الفوائد الرئيسية لصيام رمضان وفقاً لأحدث الأبحاث:

انخفاض في ضغط الدم الانقباضي والانقباضي في التجارب إذا تم تحقيق خسارة في الوزن بنسبة 6-7%، عكس مقاومة للأنسولين لدى الأشخاص المصابين بمقدمات مرض السكري أو مرض السكري من النوع الثاني

تقليل الالتهابات وتقوية المناعة

تحفيز ترميم الخلايا وتقليل خطر الإصابة بالسرطان

»(BMI) خفض الوزن ونسبة الدهون في الجسم، ومؤشر كتلة الجسم

• المصابون بالسكري

وأوضح أن التغذية العلاجية الطبية تعد حجر الزاوية في إدارة مرض السكري من النوع 2. وقد يتيح شهر رمضان الفرصة لتحسين إدارة المرض من خلال التركيز على الرعاية الذاتية وتنظيم تناول الأدوية وتوقيت الوجبات. ومع ذلك، يجب على مرضى السكري استشارة أطبائهم في حال قرروا الصيام خلال شهر رمضان بغية ضبط أدويتهم ونظامهم الغذائي.

وفقاً لأحدث إجماع سعودي حول العلاج الغذائي الطبي لمرض السكري من النوع الثاني، فقد تم تصميم وصفات خاصة للأشخاص المصابين كبديل للوجبات أو الوجبات الخفيفة. يمكن أيضاً وصف وصفات خاصة بمرض السكري لتكملة النظام الغذائي للمرضى الذين يعانون من سوء التغذية المرتبط بالمرض. يمكن للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة والذين يعانون من مرض السكري من النوع 2 استخدام وحدة إلى وحدتين يومياً من وصفة التغذية الخاصة بمرض السكري كجزء من خطة وجبات منخفضة السعرات الحرارية، أو كوجبة جزئية، أو وجبة خفيفة.

السعرات الحرارية اليومية المستهدفة من وصفات التغذية الخاصة بمرض السكري وغيرها من المصادر الغذائية الصحية: 1500-1800 سعرة حرارية/يوم للرجال، و1200-1500 سعرة حرارية/يوم للنساء (تختلف السعرات الحرارية اليومية الموصى بها بحسب الجنس والطول). يمكن للذين يعانون من مرض السكري غير المنضبط (نسبة مخزون استخدام وحدة أو وحدتين يومياً من وصفة التغذية الخاصة بمرض السكري المتضمنة في $HbA1c > 7\%$) السكر خطة الوجبات لتقليل السعرات الحرارية، كوجبة جزئية، أو وجبة خفيفة

• أمراض القلب والأوعية الدموية

مع HDL-C وذكر الدكتور أحمد أمين أن العديد من الدراسات أظهرت تحسناً ملحوظاً في مستوى الدهون، لا سيما زيادة بنسبة 30-40% لدى الصائمين في نهاية شهر رمضان. كما أظهرت أيضاً انخفاضاً بنسبة 6-7% في ضغط الدم في حال التخلص من الوزن الزائد.

ومع ذلك، يجب تقييم حالات المرضى الذين يعانون من أمراض قلبية ويرغبون في الصيام خلال شهر رمضان على أساس فردي من قبل الطبيب المعالج.

وقال رئيس الشؤون الطبية في قسم التغذية لدى شركة أبوت لمنطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وباكستان إن هناك 30 نصيحة لصيام صحي خلال شهر رمضان المبارك، وهي: «ينصح بالإفطار على التمر، إذ أنه يحتوي على انخفاض مؤشر نسبة السكر في الدم إذا تم تناوله باعتدال. ونتيجة لذلك، فإن تناول ما يصل إلى حبتين أو ثلاث تمرات أثناء الإفطار يعد آمناً.

لا يحمل صيام رمضان أي خطر على وظيفة وكتلة العضلات لدى كبار السن، حيث أنهم في حال تناولوا ما يكفي من منتجات الألبان (الحليب والزبادي)، فلن يفقدوا من كتلتهم العضلية. يعد الحصول على ما يكفي من المعادن والأملاح أيضاً عاملاً أساسياً لتجنب التشنجات. ويعد المغنيسيوم أحد المعادن الرئيسية الذي يساعد على استرخاء العضلات وهو ضروري للتفاعلات الأنزيمية، بما في ذلك تقلصات العضلات في الإشارات العصبية العضلية، والتي ترتبط مباشرة بتشنجات العضلات.

وجبة السحور مهمة جداً، ويجب أن تشمل الخضار، وحصّة من الكربوهيدرات مثل الخبز/الفائف الخبز المصنوعة من القمح الكامل، والأغذية الغنية بالبروتين مثل منتجات الألبان (الجبن غير المملح/اللبن/الحليب) و/أو البيض، بالإضافة إلى طبق جانبي مصنوع من الطحينة / الأفوكادو / المكسرات.

تجنب الإكثار من الحلويات بعد وجبة الإفطار. تحتوي الحلويات التي يتم تناولها عادة خلال شهر رمضان على كميات كبيرة من شراب السكر (القطر). الوجبة الخفيفة التي يوصى بها هي الفاكهة الباردة الغنية بالماء، مثل البطيخ/الشمام أو أي فاكهة موسمية أخرى، مثل الخوخ أو النكتارين.

استمتع باللحوم الخالية من الدهون المشوية أو المطهية، والدجاج والأسماك منزوعة الجلد، للحصول على حصة جيدة من البروتين الصحي.

تجنب الأطعمة المقلية والمصنعة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون أو السكر واستمتع بكل جزء من وجبتك بتناول الطعام ببطء.

التحول من الدهون المشبعة إلى الدهون غير المشبعة، والتخلص من الدهون المتحولة المنتجة صناعياً، والحد من تناول السكريات والملح، وشرب كمية كافية من الماء، وموازنة السعرات الحرارية الداخلة إلى الجسم مع السعرات الحرارية الخارجة.

تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي. الكافيين مدر للبول بشكل كبير، مما قد يؤدي إلى الجفاف.

درجات الحرارة المرتفعة قد تجعلك تفرز المزيد من العرق، لذا من المهم شرب السوائل لتعويض ما تفقده خلال اليوم (10 أكواب على الأقل).

تناول الأكل الصحي طوال حياتك يساعد أيضاً على منع جميع أشكال سوء التغذية (الهزال، التقزم، نقص الوزن، نقص الفيتامينات أو المعادن، زيادة الوزن، السمنة).

عندما تتبع نظاماً غذائياً متوازناً في شهر رمضان، فإنك تميل إلى أن تكون أكثر صحة مع جهاز مناعة أقوى.

مشروبات العصائر الطبيعية عند الإفطار مصدر جيد للمعادن والأملاح والفيتامينات.

إذا كنت مصاباً بمرض السكري، فينصح بتناول الحبوب التي تحتوي على الكربوهيدرات المعقدة (أطعمة بطيئة الهضم) على السحور، والتي يجب تأخير تناولها قدر الإمكان قبل فترة الصيام.

تناول الطعام ببطء، وبكميات مناسبة لاحتياجات كل فرد. الوجبات الكبيرة تسبب حرقة المعدة وعدم الراحة.

إذا كنت مصاباً بمرض السكري، فتحدث إلى طبيبك للحصول على المساعدة والدعم في إدارة حالتك خلال الصيام. الفواكه والخضروات الطازجة تساعد على السيطرة على ارتفاع ضغط الدم ويجب أن تكون ضمن وجبتي الإفطار والسحور.

حاول زيادة مستوى نشاطك قدر الإمكان خاصة في المساء، على سبيل المثال من خلال ممارسة المشي اليومي المنتظم.

تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر والأطعمة ذات المعالجة العالية (مثل القمح الأبيض) والأطعمة المقلية والسمن والباكورا والبرياني والحلويات الهندية والشرقية والحلاوة. بحلول وقت الإفطار، تعمل أجسامنا على الحفاظ على أكبر قدر ممكن من الطاقة.

الألياف والبروتينات تجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول ويجب أن تكون جزءاً مهماً من نظام وجباتك. الحفاظ على رطوبة الجسم وتناول الأطعمة الغنية بالألياف يساعد على الوقاية من الإمساك خلال شهر رمضان. يعد الزبادي وجبة خفيفة مفيدة في شهر رمضان، فهو غني بالكالسيوم وهو مصدر جيد للبروتين والبروبيوتيك (البكتيريا الجيدة للأمعاء).

لا تفوت وجبة السحور، فهي فرصة لتغذية الجسم بحمية غذائية متوازنة تحتوي على الكربوهيدرات المعقدة والألياف والبروتينات.

يتيح لك تناول الوجبات الصغيرة والمتكررة إنهاء مهامك اليومية بأقل قدر من الانزعاج. تقليل خيارات الطعام أثناء الإفطار يقلل من احتمال الإفراط في تناول الطعام والشعور بالانتفاخ. خطط لممارسة التمارين الرياضية خلال شهر رمضان، وأفضل وقت ينصح به هو قبل الإفطار مباشرة أو بعد الإفطار بساعتين على الأقل.

الفواكه المجففة مصدر جيد وسريع للسكر وهي توفر كميات كافية من الفيتامينات والمعادن. حاول التقليل من تناول المخللات والبهارات والشطة والفلفل لأنها تزيد الشعور بالعطش. الأطعمة الحارة يمكن أن تسبب عدم الراحة والتهاب المعدة والإمعاء. لذا حاول التقليل من استهلاكها خلال شهر رمضان.

يساعد تناول منتجات الألبان التي تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم في الحفاظ على عظام قوية. يمكن الذين يعانون من حساسية اللاكتوز أو عدم تحمل اللاكتوز اختيار الحليب الخالي من اللاكتوز أو حليب فول الصويا المدعم «بالكالسيوم».