

## الغذاء الصحي في رمضان.. «مدير ناجح» للجسم



تحقيق: راندا جرجس

رمضان فرصة لتغيير نمط الحياة الصحية وفقدان الوزن، حيث يُحسن الصوم لساعات طويلة النظام الغذائي، كما يعطي دافعاً ذاتياً لإدارة أنواع الطعام، وكسر العادات الغذائية الخاطئة، وخاصة لمن يعانون من السمنة المفرطة. ولهذا يمكن اعتبار الغذاء الصحي في رمضان «مدير ناجح» للجسم

تقول د. شدن المحمد استشاري أمراض الجهاز الهضمي، إن شهر رمضان يحدث فيه تغيير مفاجئ في توقيت تناول الطعام والعادات الغذائية، وتعدد الأصناف في الوجبة الواحدة وزيادة السرعات الحرارية المتناولة يومياً خلال وقت الإفطار، ما يؤدي إلى إجهاد الجهاز الهضمي عند الصائم، وينجم عنها اضطرابات وعسر في عملية الهضم الغذائي، ويرافق هذه الحالة أعراض مختلفة كآلام المعدة والقولون والإحساس بالحرقة والحموضة الناجمة عن الارتجاع والقلس المريئي، والشعور بالانتفاخ والخمول والصداع وعدم القدرة على القيام بالأنشطة المعتادة

وتوصي المحمد بخفض كميات الطعام المتناولة على الإفطار، وتقسيمها إلى وجبات صغيرة على فترات متباعدة، وتناول الماء بكثرة لمساعدة الجهاز الهضمي في عملية الهضم والتخلص من الفضلات والسموم من الجسم.

### سلبيات معتادة

تحذر د. دينا البلتاجي أخصائية التغذية العلاجية من بعض الممارسات الخاطئة التي يفعلها الأشخاص أثناء تناول الإفطار، وتتسبب في العديد من مشكلات الهضم كحرقة المريء وحموضة المعدة وانتفاخات وإحساس بالثقل وعدم الارتياح، وتتمثل في: شرب المياه خلال الأكل، ابتلاع الهواء أثناء المضغ نتيجة الأكل بطريقة عشوائية وسريعة، والإفراط في الطعام الدسم والغني بالتوابل، وما يحتوي على نسبة عالية من الدهون والملح. وتضيف: من السلبيات المعتادة أيضاً النوم مباشرة بعد وجبة الإفطار، والإكثار من بعض المشروبات والأطعمة كالشاي والقهوة، والفواكه، وتزيد الحلوى من زيادة حجم المعدة وتأخر عملية الهضم.

تلقت البلتاجي إلى أن الاعتدال في تناول الطعام العامل الرئيسي في الحفاظ على جسم خال من الأمراض، ويفضل اختيار طرق الطبخ الصحية كالطهو على البخار، الشوي، السلق، ويلعب التخطيط المسبق للوجبات الرمضانية لتنسيق -أنواع الطعام واختيار مجموعة متنوعة من الوصفات الصحية المتوازنة مثل

استخدام مقدار صغير من الزيوت والدهون الصحية، كزيت الزيتون والكانولا في طهو الطعام \*

الحرص على تناول منتجات الألبان، ومن 8 إلى 12 كوب من الماء بين الوجبات، كما يساهم شرب السوائل في \* الحفاظ على ترطيب الجسم.

وضع مجموعة متنوعة من الخضار والفواكه ذات الألوان المختلفة في نصف طبق الطعام للشخص الواحد، وملء \* الربع الآخر بالكربوهيدرات بطيئة الامتصاص كالقمح الكامل، والأرز البني أو البرغل وغيرها، ويحتوي الجزء المتبقي على الأغذية قليلة الدسم والغنية بالبروتين الدجاج والسّمك واللحوم الحمراء والعدس والبيض.

وينصح بأن تكون وجبة السحور غنية بالنشويات بطيئة الامتصاص كالخبز الأسمر، ورقائق الفطور الكاملة كالشوفان، وكوب من الحليب قليل الدسم، وطبق من البقوليات مثل الفول أو الحمص، والابتعاد عن الأطعمة المالحة والسكريات، واستبدالها بالفواكه التي تحتوي على كمية من المياه كالبطيخ والبرتقال، حتى لا يشعر الصائم بالعطش أو الجوع.

### نظام غذائي

تقول جاناني ساتشيثاناناثام، أخصائية التغذية العلاجية، إن النظام الغذائي في رمضان لا يقتصر على تناول كميات أقل من الطعام فحسب، بل يتعلق أيضاً بالطعام صحي وتقليل مخاطر السمنة، حيث إن الجسم يتفاعل بشكل مختلف مع الصيام اعتماداً على الكميات المتناولة بعد الإفطار، ويرجع السبب إلى أن آليات الدفاع الطبيعية تحفز إفراز الهرمونات التي تسمح له بتفكيك احتياطات الدهون أثناء الصيام.

وتضيف: يؤدي الصيام إلى تغييرات في نمط الحياة وانخفاضات متسقة في الوزن وكتلة الدهون، وخاصة عند الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة وفقاً للمراجعة المنهجية وتحليل تلوي الذي نُشر في عام 2019.

وتشير جاناني إلى أن الجسم يعيد ترطيب نفسه ويكتسب الطاقة من الأطعمة والمشروبات المستهلكة، بعد الصيام لفترة

طويلة، ولذلك فإنه من المفيد أن يتم تناول الطعام ببطء عند الإفطار، والبدء في تناول الكثير من السوائل والأطعمة قليلة الدسم.

### فرصة جيدة

تبين د. نور هشام، طبيبة الصحة العامة، أن رمضان فرصة جيدة لإنقاص الوزن لدى بعض الأشخاص، حيث إن الالتزام بعدد ساعات الصيام يؤدي إلى فوائد صحية كبيرة، كزيادة حرق الدهون وتنظيف الجسم من السموم، ويعد الصيام المتقطع أحد الأنظمة الغذائية الشائعة التي تتشابه مع صيام الشهر الفضيل من حيث الامتناع عن الطعام والمشروبات التي تحتوي على سعرات حرارية لعدد طويل من الساعات، ما بين 12 إلى 14 ساعة للنساء، و15 إلى 16 ساعة للرجال، وتعتمد الفرضية وراء هذا النظام على أنه يساهم في خفض مستويات الإنسولين وبالتالي حرق الدهون الزائدة.

وتؤكد هشام ضرورة الاهتمام بنوعية وكمية الطعام الصحي حتى يؤدي الصيام بنتائج جيدة لإنقاص الوزن، بالإضافة إلى العديد من الفوائد، كالتحكم في نسبة السكر في الدم، وخاصة لمرضى داء السكري، ضبط مستويات الدهون والأملاح لتعزيز صحة القلب، والحد من الإصابة بأمراض ضغط الدم، والتقليل من التهابات الجسم، والحفاظ على الخلايا العصبية وصحة الدماغ.

وتضيف: يساعد تناول الطعام بكميات قليلة على تعزيز صحة الجهاز الهضمي، وسهولة الهضم والحفاظ على إفراز العصارات الهضمية بشكل طبيعي، وضبط نسبة الهرمونات بمستويات صحية، وخاصة هرمون النمو الذي يلعب دوراً محورياً في التحكم في وظائف الجسم الحيوية.