الخليج

الصحة ,

10 أبريل 2022 23:43 مساء

تجنّب الإصابة بالجفاف في رمضان

د. هالة خليفة

إليك هذه النصائح لتجنّب الإصابة بالجفاف في رمضان وخلال فترة الصيام، والتي تتمثل فيما يأتي:

1. تجنّب المشروبات التي تحتوي على الكافيين: تحتوي مشروباتك، المفضلة كالقهوة والشاي، على مادة الكافيين التي تمتلك خصائص مدرّة للبول، الأمر الذي يسبب إخراج الملح والماء من الجسم، وبالتالي الإصابة بالجفاف. كما يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الكافيين إلى زيادة العطش، لذا من الأفضل استبدال هذه المشروبات بالعصائر الطبيعية.

2. الإكثار من شرب الماء: يُعد الماء من أفضل الطرق لترطيب جسمك، فهو ضروري لقيام الجسم بوظائفه كافة، بما في ذلك المساعدة على إذابة المعادن، والمواد الغذائية الأخرى التي تحتاج إليها يومياً.

لذا واظِب على شرب كوبين من الماء خلال وجبة السحور، وكوب أو اثنين خلال طعام الإفطار بشكل تدريجي حتى لا تصاب بعسر الهضم.

قُم بحمل زجاجة صغيرة من الماء معك إلى صلاة التراويح. واحتفظ بالماء بجوار سريرك.

جرّب شرب الماء الفاتر بدلاً من الماء البارد، فهو يساعد على الهضم على عكس الماء البارد الذي لا يعوض عطشك، بل قد يتسبب بانقباض الأوعية الدموية وعسر الهضم.

قُم بإضافة شرائح الليمون أو النعناع لإعطاء الماء نكهة لذيذة، وزيادة رغبتك في الشرب.

3. تجنّب التعرض للشمس: يسبب تعريض جسمك للحرارة في زيادة التعرق، ما قد يجعلك تفقد الماء الذي تحتاج إليه بشدة لإبقائك رطباً أثناء الصيام، ومن الممكن أن تُشعرك الحرارة أيضاً بالعطش، لذا ارتدِ قبّعة إذا لم يكن لديك خيار سوى البقاء تحت أشعة الشمس.

وعليك الحذر عند اختيار ملابسك النهارية خلال شهر رمضان، إذ يلعب لون قميصك، ونسيج سروالك، وطبقات الملابس، دوراً مهماً في درجة حرارة جسمك، لذا اختر الملابس الفاتحة إذا كنت تعمل في مكان مظلل، والألوان الداكنة إذا كنت تعمل تحت أشعة الشمس، فهي قد تقيك من تأثيرها، ولكن تجنب اللون الأسود فهو يميل إلى جذب الحرارة إليك.

ارتدِ الملابس القطنية الفضفاضة التي تسمح بتبخر العرق.

احصل على حمام بارد خلال نهارك الحار لتتجنب الإصابة بالجفاف.

4. شرب العصائر الطبيعية: احصل على العصائر الطبيعية المعدّة من الفواكه، واحتفظ بها في زجاجة محكمة الإغلاق، وتناولها بين الحين والآخر من أجل تعويض العناصر الغذائية التي يفقدها جسمك أثناء الصيام.

5. الامتناع عن تناول الكثير من الملح: يُعد تقليل كمية الملح في طعامك من أهم النصائح لتجنب الإصابة بالجفاف في رمضان، فالوجبات الغنية بالصوديوم تؤدي إلى زيادة الشعور بالعطش خلال ساعات الصيام.

كما يؤدي زيادة الملح في نظامك الغذائي إلى احتفاظ الكلى بالمزيد من الماء، لذا فإن عدم شربك ما يكفيك من الماء خلال فترة الإفطار يمكن أن يجبر جسمك على سحب الماء من الخلايا الأخرى، ما يجعلك تعاني الجفاف.

6. بدء الإفطار بالتمر: تساعد التمور في ترطيب جسمك، فهي تُعد من الأطعمة الغنية بالجلوكوز بشكل طبيعي، ما يشجع خلاياك على تخزين السوائل والوقود من أجل تعزيز طاقتك خلال فترة الصيام، لذا ينصح بتناول التمر خلال فترتي السحور والفطور.

7. ممارسة التمارين الرياضية غير المجهدة: قد تبدو ممارسة التمارين الرياضية خلال شهر رمضان أمراً مرهقاً، لكنها مهمة لترطيب جسمك، فعند القيام بالأنشطة البدنية يتخلص جسمك من السموم والعناصر الضارة الأخرى التي قد تسبب لك الجفاف في وقت لاحق.

8. اختيار الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء: تساعدك بعض الأطعمة على البقاء رطباً لأنها تحتوي على الكثير من الماء، مثل: الخيار، الفلفل، الطماطم، البطيخ، الفراولة، التفاح، السبانخ.

أخصائية طب الأسرة

إن إم سي رويال ـ الشارقة

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©