منوعات, محطات

22 أبريل 2022 23:37 مساء

الالتزام بالعادات الصحية يحمي الصائمين

إعداد: راندا جرجس

على الرغم من ارتباط الصيام بصحة الجسم والتخلص من السموم المتراكمة الناتجة عن السلوكيات الخاطئة طوال العام، إلا أن العادات غير الصحية التي يمارسها بعض الصائمون كتناول ما يحلو لهم من الطعام والشراب في ساعات الليل وحتى فجر اليوم التالي، تلعب دوراً في التأثير السلبي على أجهزة الجسم.

وتلفت د.دارين نمر طبيبة الصحة العامة، إلى أن الالتزام بالعادات الصحية خلال رمضان يحمي الجسم، ويكون سبيلاً للتخلص من الوزن الزائد، عن طريق تناول وجبات متوازنة وتحتوي على كميات كافية من البروتين الصحي الخالي من الدهون كالدجاج بدون جلد والأسماك المشوية أو المطهوة في الفرن، والألياف مثل الخضروات والفواكه التي تزود الجسم بالفيتامينات، والحبوب الكاملة التي تجدد الطاقة، مع الحرص على أن تكون الوجبة بها كميات قليلة من السكريات والنشويات، مع تجنب الأطعمة السريعة، المقلية، المُصنعة، والمخللات، والأنواع المختلفة من المقرمشات الجاهزة، وعدم الإفراط في كميات الطعام وتناوله ببطء، لتسهيل الهضم.

وتضيف: تعتبر وجبة السحور البديل لوجبة الفطور، ولذلك يجب أن تتضمن حصة من الكربوهيدرات، كالخبز ويُفضل المصنوع من الحبوب الكاملة، البيض ومنتجات الألبان والفواكه الغنية بالسوائل.

وتنصح د. نمر بشرب كميات كافية من السوائل لترطيب الجسم، وما لا يقل عن 2 أو 3 لترات يومياً، بالإضافة إلى السوائل الخالية من السكر أو الكافيين مثل العصائر الطبيعية، وتعد ممارسة الرياضة اليومية من أهم العادات الصحية، للحفاظ على وزن صحي، وخاصة المشي قبل الإفطار أو بعده بحوالي 3 ساعات على الأقل.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©