

تعرف إلى أثر السكريات والمقلبات وقلة شرب الماء على السمنة في رمضان؟





دبي: إيمان عبد الله آل علي

يعاني البعض من زيادة الوزن في رمضان، وقد حدد أطباء ومختصون مجموعة من الأسباب والممارسات التي تؤثر بشكل كبير على زيادة الوزن في رمضان، وطرحوا العديد من الحلول للحفاظ على الوزن والصحة في رمضان.

أكدت شريحة سيف الكعبي، تقني تغذية رئيسي، أن أبرز 3 أسباب لزيادة الوزن في رمضان، هي العادات الغذائية المرتبطة بالمشروبات السكرية والأكلات المقلية، وقلة الحركة، وقلة شرب الماء. لافتة إلى أن الحلول لتفادي تلك الظاهرة تتمثل في استبدال طرق طبخ صحية مثل الشوي والطبخ بدلا من القلي، وتجنب شرب المشروبات السكرية. واستبدالها بالماء والألبان قليلة الدسم، وممارسة الرياضة لمدة نصف ساعة على الأقل في اليوم.

اضطرابات النوم

وأكد د. محمد كراجه، استشاري الجهاز الهضمي والمناظير في مدينة الشيخ شخبوط الطبية بالشراكة مع «مايو كلينك» أن أبرز أسباب زيادة الوزن خلال شهر رمضان المبارك تتمثل في زيادة تناول السكر والزيوت والملح، فغالبا ما يفرط الصائمون في تناول أصنافهم المفضلة بعد الإفطار، وقد لا يختارون الأطعمة الصحية بالضرورة. واضطرابات النوم، فقد يعاني الكثيرون في رمضان المبارك من قلة النوم أو عكس دورة النوم الطبيعية، وهناك أدلة حالية تشير إلى ارتباط قوي بين اضطرابات النوم وزيادة الوزن، فقد يؤدي الحرمان من النوم إلى الإفراط في تناول الطعام والشغف بالخيارات غير الصحية واستهلاك المزيد من الوجبات الخفيفة والأطعمة السكرية والدهنية، واستهلاك كميات غير كافية من الماء، وقلة النشاط البدني في كثير من الأحيان نتيجة الحرمان من النوم أو المفهوم الخاطئ والشائع بأننا بحاجة إلى الحفاظ على طاقتنا أثناء الصيام من خلال تقليل النشاط البدني والحركة.

العادات السيئة

وعن الخطوات العملية لتقليل مخاطر زيادة الوزن في شهر رمضان، قال كراجه: التركيز والاختيارات المدروسة، عبر وضع هدف بتحسين الصحة خلال الشهر الفضيل، هو بمثابة فرصة فريدة لكسر العادات السيئة واستبدالها بعادات جديدة صحية، والحرص على تناول إفطار متوازن، وتجنب الأطعمة المقلية، وتجنب المشروبات السكرية والسكر المصنّع، واستبداله بالوجبات الخفيفة الصحية مثل الفاكهة، والترطيب من خلال شرب 8 أكواب من الماء في الفترة من الإفطار إلى السحور، ومنح الأولوية للنوم وتجنب الاستيقاظ طوال الليل، والمحافظة على النشاط والحركة.

وأكدت د.أرشانا بوروشوثامان استشارية أمراض الغدد الصماء في مستشفى فقيه الجامعي إن الأسباب الأبرز لزيادة الوزن خلال شهر رمضان الكريم هي الإفراط في تناول الطعام، والإفراط في استهلاك السكر، وقلة النشاط. فبعد يوم طويل من الصيام والجوع لفترات طويلة، يميل الصائمون إلى الإفراط في تناول الطعام أثناء الإفطار وعلى وجبة السحور. أيضاً بعد فترات طويلة من عدم شرب الماء، يشعر الجسم باستنزاف الطاقة. ولمعالجة هذا التحدي، يعتمد الصائمون إلى تناول المشروبات أو الأطعمة السكرية، ما يؤدي إلى زيادة الوزن. وأخيراً، يتجنب معظم الناس ممارسة الرياضة في الشهر الفضيل. كل ذلك بالإضافة إلى عادات الأكل غير الصحية خلال الشهر، هي عوامل تؤدي إلى زيادة الوزن بشكل غير طبيعي.

وجبات

وأضافت: إن تناول وجبتين خلال اليوم كافٍ لتخزين الطاقة. وبالتالي، علينا تجنب الإفراط في تناول الطعام أثناء الإفطار والسحور. ومن الممارسات الشائعة أثناء الإفطار تناول التمر، إلا أن التمر أعلى مصدر للكربوهيدرات، لذلك يجب تجنبه/ تقليله. يمكنك تناول وجبات خفيفة صحية عند الإفطار مثل الدهون على هيئة منتجات الألبان (الجبن وحليب الزبدة) والمكسرات (اللوز والجوز والتين والمشمش والجوز البرازيلي وجوز البقان) والبذور (مثل بذور الشيا وعباد الشمس واليقطين)، والفواكه. ويجب تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضار (جميع أنواع الفاصوليا والعدس) من خلال السلطة أو يخنات الكاري مع الخضار كوجبة رئيسية.

استبدل الحبوب عالية الكربوهيدرات (الأرز) بالحبوب الصحية (مثل الشوفان أو الكينوا) والخبز المصنوع من الدقيق عالي الكربوهيدرات (القمح، الدقيق متعدد الأغراض، الأرز، الذرة) بخبز صحي (مصنوع من الشوفان أو الحمص أو الكينوا أو الجاودار أو البذور).

حرق الدهون

وعن مخاطر زيادة الوزن على الأفراد، قالت: الصيام مفيد للجسم لأن الجسم لا يفرز الأنسولين (بسبب نقص الطعام)، ما يؤدي إلى حرق الدهون. إن تناول الكربوهيدرات يؤدي إلى إفراز الأنسولين الذي يسبب ترسب الدهون وبالتالي السمنة ومشاكل القلب والتأثير على الكلى والكبد الدهني وصحة العظام وسائر الأعضاء. قد تتعرض أيضاً لمشاكل ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول ومرض السكري من النوع الثاني. بالنسبة للنساء، قد تؤدي زيادة الوزن إلى مزيد من المضاعفات مثل عدم القدرة على الحمل أو اضطراب بطانة الرحم أو زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي. وبالنسبة للعديد من الأشخاص، تؤثر السمنة على الصحة النفسية نتيجة خفض مستويات الثقة عند الفرد وتعرضه للحرَج في المواقف الاجتماعية والتأثير سلباً على جودة حياته بصورة عامة.

