

إعادة «برمجة الجسم» بعد الصيام



إعداد: راندا جرجس

يعتاد الجهاز الهضمي على نمط غذائي معين خلال شهر رمضان، لذلك يجب أن يكون الانتقال إلى تطبيق الروتين الغذائي تدريجياً؛ حيث إن الصيام يجعل المعدة تنكمش ويقلل تروية الدم لها بالنهار، ولذلك فإن تناول كميات كبيرة من الأكل على وجبة الفطور يمكن أن يتسبب بآلام شديدة وتلبك معوي، كما يزيد من مشكلة الحموضة التي يعانيها عدد كبير من الأشخاص.

ويشير الدكتور عمار محمد ياسر طبيب عام، إلى بعض النصائح التي تفيد الجسم في الانتقال الآمن من مرحلة الصيام إلى الروتين اليومي المعتاد، وهي كالآتي

تجنب الإفراط في تناول كحك وحلويات العيد، حتى لا يرتفع معدل السكر في الدم، أما أصحاب الأمراض المزمنة – مثل: اضطرابات القلب، الكلي، ضغط الدم، فيجب عليهم الالتزام باتباع النظام الصحي والحمية الغذائية ومراجعة

الطبيب المعالج فور انتهاء رمضان لتجنب التغيرات السريعة في «فسيولوجيا» الجسم

تناول الوجبات بكميات قليلة، حتى تعاد المعدة تدريجياً على النظام الروتيني الجديد، ويوفر فترة كافية للهضم –
والراحة بعد الطعام

التقليل من المشروبات الغازية، لأنها تحتوي على كمية كبيرة من السكر، وغازات تسبب انتفاخات بالمعدة –

لتدرج في الذهاب للفراش مبكراً، والابتعاد عن نوم القيلولة، وتحديد مواعيد ثابتة للنوم والاستيقاظ –

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024