الخليج

الصحة ,

1 مايو 2022 22:42 مساء

العيد «مرحلة انتقالية» للتغذية الآمنة

تحقيق: راندا جرجس

يحذر خبراء التغذية الصحية من السلوكيات الغذائية والصحية الخاطئة للناس خلال أيام العيد بعد انتهاء صيام رمضان، كالإفراط في تناول المكسرات وأصناف الكعك والحلويات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر، والأطعمة المالحة والمليئة بالدهون والشحوم والزيوت، في حين أن الجسم يكون في مرحلة العودة للروتين الغذائي اليومي، ما يؤدي إلى حدوث مشكلات مرضية. وفي السطور القادمة يقدم مجموعة من الخبراء والاختصاصيين بعض القواعد الصحية التي يجب اتباعها خلال أيام عيد الفطر للانتقال الآمن للتغذية الاعتيادية.

يقول د. فيتو أنيس، استشاري أمراض الجهاز الهضمي: إن تناول الأطعمة بدون اتباع نظام غذائي صحي خلال رمضان، تكون له انعكاسات سلبية على الجهاز الهضمي، وتعتبر «الحرقة المعدية» إحدى المشكلات الشائعة، وذكرت دراسة استقصائية منشورة لدى دورية «جوت العلمية» أن نحو 33% من سكان منطقة الشرق الأوسط يعانون داء الارتجاع المعدي المريئي.

ويضيف: تناول الطعام بقدرٍ معتدل يؤدي إلى عمل وظائف الجسم بشكل مثالي، وبالمقابل يتسبب الإفراط في وجود كميات كبيرة من المأكولات بداخلها، ما يزيد فرص حدوث التجشؤ وارتجاع الحمض المعدي، وسوء أعراض الحموضة المعوية والانزعاج في البطن.

يشير أنيس إلى أن المعدة لديها القدرة على التمدد واستيعاب كمية محدودة من الطعام والشراب، ولذلك فإن تناول الأكل بعد الشعور بالامتلاء والتخمة يزيد من مخاطر ارتجاع الحمض المعدي، وحتى لا يتعرض الأشخاص لهذه المشكلة المرضية، يجب الالتزام ببعض النصائح لحماية الجهاز الهضمي خلال أيام عيد الفطر، ومنها:

* التحكم في مقدار حصة الطعام حيث إن أعراض حموضة المعدة لا ترتبط بنوعية ما تتناوله فحسب، بل بمعدل الاستهلاك، فالنهم في الأكل قد يفضي إلى حدوث حرقة بالمعدة، وتقليل مقدار الوجبات يمكنه أن يخفض احتمالية حدوث هذه الحالة، حتى في المراحل المتقدمة من العمر، ومن الأفضل أن يقوم الشخص بتقسيم الوجبة على فترات زمنية ممتدة عن طريق تناول كميات أصغر حتى لا ينتهي به المطاف وبطنه ممتلئة من التخمة بعد وجبة واحدة.

* لا يُفضل تتناول الطعام في وقت متأخر جداً من اليوم، حيث إن حرقة المعدة تحدث بسبب تناول وجبة كبيرة قبل الخلود إلى النوم مباشرة، ويمكن تجنب هذا الأمر من خلال تخصيص ساعتين أو ثلاث ساعات بين الوجبة الأخيرة وموعد الذهاب إلى الفراش، فهذا من شأنه أن يمنح المعدة فرصة لهضم الوجبات بكفاءة وفاعلية مضمونة.

* اختيار الأطعمة المناسبة وتجنب الأصناف الحمضية والشديدة الدسم واللاذعة وكذلك أي طعام قد يساهم في ظهور أعراض حرقة المعدة، وتعد الخضراوات الجذرية مثل البطاطا والجزر أفضل الأنواع للقضاء على مشكلة الارتجاع المعدي المريئي والأعراض المصاحبة له.

* تزيد مشروبات الكافيين من إفراز الحمض كما أنها معروفة بتسببها في حدوث حرقة المعدة، ويمكن استبدالها بالمشروبات المنزوعة الكافيين أو الشاي العشبي.

* التمرينات الرياضية من أهم الممارسات التي تجدد النشاط أوقات العطلات والأعياد، حيث إنها تعزز عمل النظام الهضمي.

روتين يومي

يلفت د. محمد مكي، طبيب الطوارئ، إلى أن العودة للروتين اليومي تحتاج إلى الالتزام بمواعيد ثابتة في النوم والاستيقاظ للحفاظ على صحة الجسم، كما تساهم بعض السلوكيات في الحصول على نوم جيد بدون اضطرابات، كالاسترخاء في غرفة هادئة ومظلمة وساكنة، والابتعاد عن الأجهزة الخلوية والاستخدام المطول للشاشات المشعّة للضوء، وعدم الذهاب إلى الفراش جائعاً أو مُتخماً بالطعام، وتجنب تناول الوجبات الدسمة أو الكبيرة قبل موعد النوم بساعتين، لأنه يتسبب في عدم الشعور بالراحة والبقاء متيقظاً.

ويحذر د.شلال من تناول النيكوتين والكافيين والكحول، حيث إن آثار هذه المشروبات تستغرق ساعات حتى تزول، وتؤثر سلباً في الحصول على النوم الجيد، وينصح بالقيام بأنشطة تبعث على الهدوء مثل الاستحمام أو استخدام تقنيات الاسترخاء، والتقليل من الغفوات أثناء اليوم وخاصة وقت الظهيرة والمساء.

نظام غذائي

الصيام الرمضاني فرصة ذهبية لاكتساب العديد من الفوائد الصحية مثل: نزول الوزن والحفاظ على معدلات السكر وضغط الدم وانتظام مواعيد الأكل وممارسة الرياضة وفقاً لأخصائية التغذية العلاجية دانيا الأطرش، وتقول: لكي ننعم بعيد الفطر بصحة وسعادة، علينا الالتزام ببعض النصائح للعودة لبرامج التغذية الاعتيادية بشكل تدريجي وسليم، والحد من المشاكل الناتجة عن التغيير المفاجئ في أساليب ومواعيد تناول الطعام، كالآتي:ـ

* تجنب الإفراط في تناول كعك العيد والحلويات والسكريات والمشروبات المحلاة واختيار بدائل صحية مثل الشوكولاتة الداكنة والتمر والعصائر الطازجة.

* تناول وجبة فطور صحية تحتوي على قيمة غذائية عالية والبروتينات والألياف مثل البيض والأجبان والخضروات، والحد من الوجبات السريعة التي تؤدي إلى زيادة الوزن،

* شرب كميات كافية من المياه لتحسين عملية الهضم والمحافظة على ترطيب وصحة الجسم، وعدم الإفراط في مشروبات الكافيين كالقهوة والشاي.

* زيادة معدل النشاط والحركة عن طريق ممارسة الرياضة، واستخدام بدائل بسيطة مثل صعود السلالم بدلاً من استخدام المصعد.

نوعية الأكل

تنصح د. سامية وديع طبيبة الصحة العامة ببعض العادات التي تساعد أجهزة الجسم في استعادة العمل الطبيعي بشكل صحي، وذلك عن طريق تحديد نوعية الأكل الجيد والإكثار من الخضراوات والفواكه، حيث:

* عدم تناول المياه بكميات كافية في رمضان، يؤدي إلى تعرض الجسم للعديد من الأضرار الصحية، وأهمها فقدان نسبة كبيرة من حمض البوليك (اليوريك أسيد)، ولذلك يجب تعويض ذلك، عن طريق شرب لترين يومياً من الماء، كما يوصي خبراء الصحة، وأن يكون أساس النمط الغذائي الصحي عن طريق تناوله بدلاً من المشروبات السكرية، كما يساهم شرب كوب من الماء قبل الطعام وخلال الوجبات في الشعور بالشبع بشكل أسرع.

* أثبتت بعض الدراسات أن الصيام المتقطع له فوائد صحية وعقلية كثيرة، حيث أنه يُسرع من عملية إزالة النفايات التي خلفتها الخلايا الميتة والتالفة من الجسم، ولذلك فإنه وقاية من الأمراض المزمنة، خاصة تلك المرتبطة بالشيخوخة، مثل السرطان والسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

* ممارسة رياضة المشي بشكل يومي لمدة نصف ساعة يومياً أو أكثر من أفضل الطرق البسيطة والسهلة للحفاظ على صحة وسلامة الجسم العامة، حيث إنها تعمل على تخفيف الوزن وحرق السعرات الحرارية الزائدة، وتقوية العظام والعضلات ومرونة المفاصل، وضبط مستوى الكوليسترول، وتحسين التوازن، وتدفق الدم، والوقاية من أمراض القلب، والسمنة، والضغط، وداء السكري، والقلق والاكتئاب.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©