

التحضير للصيام والتغذية السليمة



د. روان غالب

الصيام وسيلة للتخلي عن عادات غير صحية وممارسة عادات صحية. من أهم العادات التي يساعد الصيام على التخلي عنها التدخين وإدمان القهوة والوجبات الخفيفة غير الصحية خلال اليوم.

ومع اقتراب رمضان، يمكن البدء بالتخلي التدريجي عن هذه العادات لتفادي علامات الانسحاب المسببة، والتي تتمثل عادة في صداع شديد وعدم التركيز وأيضاً التقلبات المزاجية المرتبطة بالتعود على الكافيين والنيكوتين، فمن المهم التخفيف من تناول القهوة تدريجياً. ومن ناحية أخرى من المفضل إدراج بعض العادات الصحية التي تتطلب التدريب أيضاً مثل الحرص على شرب كمية كافية من المياه خلال اليوم.

تعتبر التغذية السليمة وسيلة لصيام صحي حيث تمد الجسم بالطاقة والعناصر الغذائية. إليكم أهم النصائح

المحافظة على شرب المياه بكمية كافية لتفادي الجفاف خلال فترة الصيام *

اختيار أطباق وجبة الإفطار بعناية للحصول على العناصر الغذائية المهمة وتفادي عسر الهضم والشعور بالتخمة بعد الإفطار

الحرص على تناول الألياف لتفادي عسر الهضم والإمساك *

تناول الأطعمة التي تحتوي على بكتيريا نافعة *

استبدال المشروبات الرمضانية بالعصائر الطازجة *

استبدال الحلويات الرمضانية بحلويات صحية أو الفاكهة *

ممارسة رياضة خفيفة قبل الإفطار أو بعده بساعتين للحفاظ على نشاط عال وتفادي خسارة الكتلة العضلية بالجسم *

أخصائية التغذية، مستشفى الإمارات - جميرا

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024