الخليج

منوعات, محطات

26 مارس 2023 02:15 صباحا

عادات غير صحية احذر منها في رمضان 5



إعداد: راندا جرجس

يتّبع الصائمون بعض العادات الخطأ في شهر رمضان، ما يؤدي إلى مشكلات صحية مزعجة، تُصعّب عملية الصيام على مدار الأيام، وتتزايد الشكاوى من بعض الأمراض المتعلقة بالجهاز الهضمي مثل الانتفاخ وعسر الهضم والارتجاع، والجهاز الحركي، والتعب العام، وعدم القدرة على ممارسة الحياة اليومية بشكل طبيعي. ويشير خبراء الصحة والتغذية ،إلى مجموعة من النصائح تسهم في تجنّب تلك الممارسات السيئة، وحماية الجسم من التأثيرات السلبية

:وأهم السلوكيات التي يجب الحذر منها هي

1. الإفراط في تناول الأطعمة المقلية والدهنية والتوابل عند الإفطار يسبب اضطرابات الجهاز الهضمي. كما تتسبب الأصناف التي تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات في زيادة الارتجاع المريئي، وينصح بالاستبدال بها .الخضروات والبقوليات والبروتينات المطهوّة بطريقة الشواء أو السلق

2. يزيد الاستلقاء بعد الإفطار مباشرة من مشكلات الجهاز الهضمي، ويُفضّل عدم الذهاب للفراش إلا بعد مرور ساعتين أو ثلاث من تناول الطعام.

3. يؤدي شرب العصائر المحلاة، أو المشروبات التي تحتوي على الكافيين كالقهوة والشاي بعد الإفطار، إلى زيادة فقدان الماء من الجسم؛ لأنها تحتوي على مدرات البول، وارتفاع معدل حدوث الجفاف أثناء النهار.

4. ممارسة التمارين الرياضية شديدة القسوة خلال ساعات الصيام، أو بعد الإفطار مباشرة من العادات الخطأ، ويُفضّل أن تكون بعد ساعتين من تناول الوجبة لضمان إفراغ المعدة، ويعد المشي لمدة 30 أو 45 دقيقة، الرياضة المثلى في رمضان.

5. يتسبب تناول الأطعمة سريعة الهضم في وجبة السحور كالخبز الأبيض، واللفائف والمعجنات والنشويات والحلويات في الإحساس بالعطش في النهار، ولذلك يمكن إعداد وجبة خفيفة من الألبان والجبن وخبز الحبوب الكاملة.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©