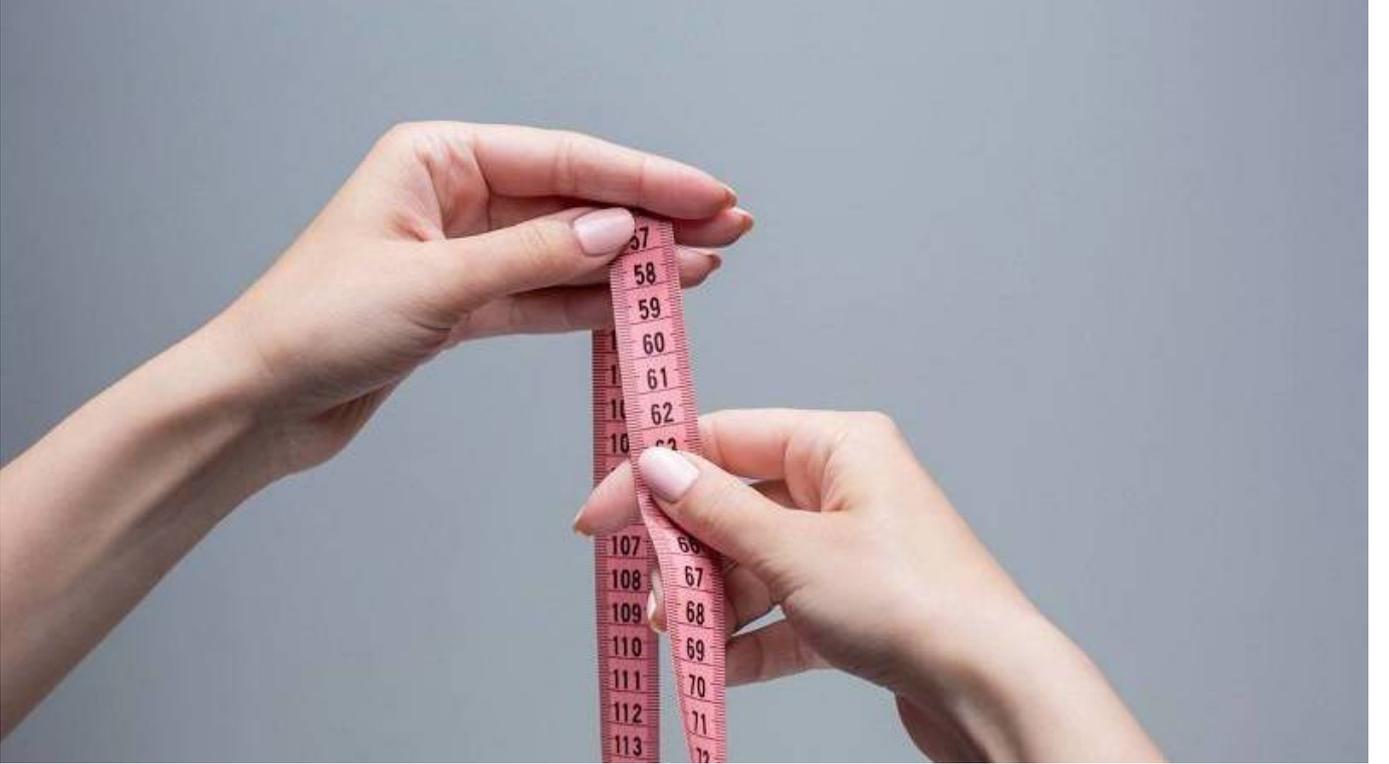


كيف تتجنب النحافة المفرطة في شهر رمضان؟



هناك تركيز كبير في عالم الطب على الآثار الصحية لزيادة الوزن، ومخاطره ونصائح حول كيفية تجنب اكتساب الوزن في شهر رمضان، إلا أن نقصان الوزن المفرط بسبب الصيام أيضاً له مخاطر صحية كبيرة. وتؤدي النحافة المفرطة لسوء التغذية ونقص الفيتامينات أو فقر الدم، كما تؤدي لهشاشة العظام بسبب نقص فيتامين د والكالسيوم.

ومن أشد المخاطر انخفاض مستويات المناعة بشكل عام مما يزيد من خطر تعرض الشخص للأمراض، والشعور بالضعف العام والكسل، كما تزيد من خطر حدوث مضاعفات بعد أي جراحة. ولكن هناك بعض النصائح لتجنب النحافة المفرطة في شهر رمضان وللحد من أضرارها:

1- السعرات العالية

تناول طعاماً غنياً بالسعرات الحرارية وغنياً بالعناصر الغذائية الهامة كالمكسرات، الأفوكادو، الخضراوات النشوية، الفاكهة المجففة، زيت الزيتون، زبدة الفول السوداني، والخبز.

2- 3 وجبات

الشخص النحيف يشعر بالشبع بسرعة لذلك يجب تقسيم الوجبات إلى 3 وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين، دون إغفال

أهمية شرب الماء بكثرة.

3- الوجبات السريعة

تجنب الوجبات السريعة لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية لكنها لا تحتوي على عناصر غذائية مفيدة.

4- البروتين

لا يجب أن يخلو الطبق الرئيسي من اللحوم أو الدجاج أو السمك

5- وجبة الإفطار

يجب تناول التمر واللبن كامل الدسم في البداية ثم طبق من السلطة بها زيت الزيتون، ويجب أن تحتوي على مصدر للنشويات والبروتين والدهون الصحية.

6- السحور

يجب أن تشمل مصدراً للبروتين مثل الجبنة والبيض والأفوكادو والنشويات مثل المعكرونة والبطاطا، لأنها تحافظ على مستويات السكر في الدم.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024