

## رمضان.. «الشهر الذهبي» للتخلص من الدهون



إعداد: راندا جرجس

يُشكل شهر رمضان الوقت الذهبي للتخلص من السموم المتراكمة في الجسم، وإنقاص الوزن، ولكن بشرط الالتزام بالنمط الغذائي الصحي والمتكامل، وقد وجدت الدراسات أن الصيام لأكثر من 12 ساعة يساهم في خفض معدل السرعات الحرارية الزائدة، نتيجة ارتفاع معدل الحرق داخل الجسم، من خلال تحفيز الهرمون المسؤول عن حرق الدهون، وإبطاء تخزينها.

يشير خبراء الصحة إلى أن الأشخاص الراغبين في فقدان الوزن والدهون، يحظوا بفرصة هائلة في شهر رمضان، وذلك عن طريق اتباع العادات الصحية والانتباه إلى الأطعمة والمشروبات التي يتناولونها على مدار الشهر، مع الحفاظ على البروتوكول الغذائي الذي يتم بكسر الصيام تدريجياً بكأس من الماء الدافئ، ثم تناول حبة إلى ثلاث حبات من التمر، مع الانتباه إلى أن الحجم الكبير يحتوي على 60 سعرة حرارية

ويوصي الخبراء بالابتعاد عن أنواع الحساء جاهزة التحضير أو المضاف لها الكريمة، واستبدالها بحساء العدس أو الخضروات المشكلة، كالبروكلي، الفطر، الجزر، ويحتوي الطبق الرئيسي على البروتين من الدواجن والأسماك لأنه يعطي إحساس بالشبع المبكر، ثم النشويات بحد أقصى 6 إلى 7 ملاعق فقط، ويمكن استبدالها بالفريكة وبرغل العدس، واختيار قطعة واحدة من الحلويات من الأنواع التي تُطهى في الفرن، وتقليل كمية القطر السائل إلى معلقتين صغيرتين.

وأثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة واحدة خلال نهار رمضان يزداد وزنهم، ويلفت الخبراء إلى أن الجسم يحتاج إلى حوالي 16 ساعة لتبدأ حالة الجوع المفرط، والتخلص من مخزون السموم والدهون، ولذلك تلعب وجبة السحور دوراً مهماً في تقليل السرعات الحرارية وتعزيز الطاقة، ولكن مع مراعاة تجنب الوجبات الدسمة والمالحة واستبدالها بالبروتين، مثل: البيض، والأجبان، والألبان قليلة الدسم، والفواكه التي تزيد من معدل الطاقة والمياه، والحد من تناول البقوليات لأنها تسبب العطش خلال النهار في الصيام، والامتناع عن العصائر المحلاة والسكريات.

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024."