

ضبط التغذية».. انتقال سلس لإيقاع الجسم الطبيعي«



الشارقة- راندا جرجس

أكدت الدراسات العلمية أن للصيام فوائد صحية وعقلية كثيرة، وهو يُسرّع من إزالة النفايات التي خلفتها الخلايا الميتة والتالفة من الجسم؛ لذلك يجب اتباع السلوكيات الغذائية السليمة، وخصوصاً خلال أيام العيد؛ إذ يسرف البعض في تناول المكسرات وأصناف الكعك والحلويات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر، والأطعمة المالحة، والمملوءة بالدهون والشحوم والزيوت، في حين يكون الجسم في مرحلة العودة للروتين الغذائي اليومي

توضح د.غنوة صغير، طبيبة الصحة العامة، أن الصيام يعمل على التخلص من السموم المتراكمة، ويجدد النشاط والطاقة؛ ولذلك يجب ألا نضغط كثيراً عند العودة لروتين الحياة الطبيعية، ونحذر من الإفراط في تناول الطعام، أو المبالغة في أداء التمارين الرياضية، حتى لا يترتب على ذلك عواقب وخيمة، وتتمثل العناصر الرئيسية لاستعادة إيقاع الجسم الطبيعي في تعديل نمط النوم، والترطيب، والخيارات الغذائية

د.غنوة صغير

استعادة التوازن

تلقت د.صغير إلى أن الخيارات الغذائية تلعب دوراً أساسياً في الانتقال السلس واستعادة التوازن بعد انقضاء شهر الصيام؛ ولذلك يُنصح بنظام غذائي صحي يضم البروتين، والكربوهيدرات، والألياف، والدهون؛ كالبيض، والخضراوات الورقية الخضراء، والمكسرات بكميات معتدلة، والحليب ومنتجات الألبان الصحية لتكملة الحمية الغذائية، وينبغي الحرص على ترك فجوات زمنية بين الوجبات خلال فترة النهار، وتناول وجبة العشاء قبل ساعتين أو ثلاث ساعات من موعد النوم.

وتضيف: يعد التحكم في أحجام الوجبات من الطرق المفيدة جداً للصحة؛ إذ إن الإفراط في تناول الطعام بعد مرور شهر على الصيام قد يؤدي إلى هدم جهود الحفاظ على صحة جيدة حتى لو كان المرء يتناول أطعمة صحية، ولا تعدّ هذه التدابير مفيدة للسلامة البدنية فقط، ولكنها تكتسب أيضاً أهمية بالغة لصحة الأمعاء وتعزز الجهاز المناعي، بما يؤدي في المقابل إلى مكافحة الإجهاد والتوتر.

تدابير صحية

تنوه د.صغير إلى أن أهم المشكلات الصحية التي تواجه الأشخاص في مرحلة ما بعد رمضان تتمثل في الشعور بألم في البطن، والتهاب المعدة، وأعراض الارتجاع، والانتفاخ والإمساك، والغثيان والتقيؤ، وعسر الهضم، وبالتالي يفيد اتباع التدابير الصحية واتباع نمط غذائي سليم؛ إذ يجب تناول الطعام بترقٍ خلال فترة العيد؛ نظراً لأن الصيام يقود إلى تغييرات عديدة في الجسم؛ لذلك يحتاج الجسم إلى وقت لإعادة التكيف مع عملية الهضم والتمثيل الغذائي الطبيعية. وتؤكد أن النوم من المؤشرات الأكثر حساسية، التي لا تؤثر فقط في التمثيل الغذائي، بل أيضاً في الصحة الذهنية؛ إذ تُظهر الدراسات أن الساعة البيولوجية تتحكم في نشاط العديد من الجينات المرتبطة بخطر الإصابة بأمراض الكبد والخلل في وظائف القلب، وحتى الجلطات الدماغية بين شريحة الشباب.

أسلوب حياة

تذكر د.صغير أن الترطيب يلعب دوراً مهماً جداً في إعادة التوازن إلى كيمياء الجسم؛ إذ إن اتباع أسلوب الحياة النشط بشكل مفاجئ يمكن أن يتسبب في حدوث إصابات خطيرة في العضلات؛ ولذلك يوصى بإجراء التمارين الروتينية الخفيفة بدءاً بجولات السير المنتظمة وتمارين التمدد لمدة ساعة في اليوم، وعلينا ألا ننسى أهمية شرب المياه، الذي يُسهّم في ترطيب الجسم بشكل طبيعي، وتحسين عملية الهضم.

وتضيف: المحافظة على مستويات السكر من الأمور المهمة خلال أيام العيد؛ إذ يمكن للأشخاص تناول كمية صغيرة من السلطة (خضراوات أو فواكه) أو ساندويتش صغير، وبالتالي عدم الشعور بالجوع والحد من الإكثار من تناول الحلويات، كما يمكن الاستعاضة عنها بسلطة الفواكه والعصائر المنزلية؛ لضمان التغذية السليمة للجسم، كما يفضل اختيار المشروبات الخالية من السكر مثل الماء، وعصير الفواكه الطبيعية 100 % (الخالية من السكريات المضافة)،

والمياه المطعمة بنكهات عوضاً عن المشروبات الغازية أو المشروبات الأخرى المحلاة بالسكر.



د.نادين عون

نصائح مفيدة

تحذر د.نادين عون، اختصاصية التغذية الطبية، من الإفراط في تناول السكريات والحلويات خلال عيد الفطر المبارك؛ حتى لا يتعرض الجسم لصدمة بعد الصوم لمدة شهر، ويُفضل تناول وجبات صغيرة بشكل متكرر بعد انتهاء رمضان؛ لأن استهلاك كمية كبيرة من المأكولات الغنية بالطاقة يمكن أن يؤدي إلى عسر الهضم، واضطراب في المعدة، وانتفاخ، وزيادة في الوزن، وارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم

وتشير د.عون إلى أن تناول كميات كبيرة من الأطعمة المختلفة دفعة واحدة يمكن أن يُعرض الجسم لمشكلات صحية متعددة؛ ولذلك يجب الحرص على تناول الأطعمة الطبيعية كالفواكه، والخضراوات، والبقوليات. كما ينبغي الإكثار من تناول المأكولات المحضرة في المنزل، مع مراعاة أن تكون الكميات صغيرة، كما يفيد التركيز على السلطات والمأكولات غير المقلية حتى عند تناول الطعام في الخارج

وتنصح د.عون بتناول ثلاث وجبات منتظمة بعد انتهاء فترة العيد، ولكن مع التأكد من الالتزام بالأطعمة المغذية وتجنّب المأكولات المعالجة أو السكرية، كما ينبغي تقليل كمية الملح في الطعام، وعدم الإكثار من الحلويات من أجل ضبط المستوى الصحي للجلوكوز في الدم، والحرص على استخدام كميات قليلة من الملح والزيت والمُحليات مثل السكر والملح المكثّف عند تحضير الأطباق الشهية

انعكاسات سلبية

يؤدي تناول الطعام بقدر معتدل إلى عمل وظائف الجسم بشكل مثالي، وبالتالي يتسبّب الإفراط في تناول كميات كبيرة من المأكولات في الشعور بالامتلاء والتخمة، ويزيد من حدوث انعكاسات سلبية على الجهاز الهضمي، وأعراض مزعجة كالحموضة، والتجشؤ، وارتجاع الحمض المعدي

ينصح خبراء الصحة باتباع السلوكيات الغذائية السليمة خلال أيام عيد الفطر لحماية الجهاز الهضمي، والوقاية من حرقة المعدة، كتقليل مقدار الطعام، وتقسيم الوجبات على فترات زمنية عن طريق تناول كميات أصغر بشكل متعدد، ولا يُفضل الأكل في وقت متأخر أو قبل النوم مباشرة، والحرص على تناول وجبة العشاء قبل ساعتين أو ثلاث ساعات من موعد الذهاب إلى الفراش، لإعطاء المعدة فرصة لهضم الوجبات بكفاءة وفاعلية

كما يُفضّل تجنّب الأطعمة الدسمة والأصناف الحمضية واللاذعة، وتعدّ الخضراوات الجذرية مثل البطاطا والجزر أفضل الأنواع للقضاء على مشكلة الارتجاع المعدي المريئي والأعراض المصاحبة له، كما تزيد مشروبات الكافيين من إفراز الحمض كما أنها معروفة بتسببها في حدوث حرقة المعدة، ويمكن الاستعاضة عنها بالمشروبات المنزوعة الكافيين أو شاي الأعشاب

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2023.