

رمضان.. فرصة لحياة صحية



• مريم حمزة: تناول الفواكه والمكسّرات النيئة

العين: منى البدوي

رمضان فرصة للتعود على نمط حياة صحي، إلا أن البعض يحوّلَه إلى فترة نهم في تناول الطعام والنوم فقط، ما قد تنتج عنه الإصابة بالأمراض، أو انتكاسة في صحة المصابين، بالإصابة بالأمراض، مثل السمنة وسكّر الدم، وضغط الدم، بسبب السلوكات الغذائية الخاطئة، وقلة الحركة، والخلل الذي يصاحب أوقات وعدد ساعات النوم

تؤكد مريم حمزة أخصائية التغذية بمركز «رويال هيلث» للقلب، ضرورة استغلال رمضان لجعل نمط الحياة صحياً، لما للصوم من انعكاسات إيجابية على صحة وسلامة الفرد، البدنية والصحية والنفسية، حيث إن تردد بعض الأفراد، بخاصة المصابين بالسمنة والأمراض المزمنة، على العيادات يتزايد خلال شهر الصوم، وبعده، بسبب السلوكات والممارسات الخاطئة من إفراط في تناول الطعام، من دون الأخذ في الاعتبار الأنواع، والكميات، والكسل، وعدم

ممارسة أي نشاط بدني، والسهر ليلاً، وغيرها من الممارسات الخاطئة

وتقول، إن أي فرد يستطيع أن يجعل حياته ذات طابع صحي باتّباع بعض التعليمات والإرشادات المهمة جداً للصائم، والتي تبدأ من وجبة الإفطار، حيث إن الفرد يجب أن يتعود على أن يبدأ ببطء، بحيث يتناول الماء أولاً لضمان ترطيب الجسم، ثم كمية قليلة جداً من التمر، أو الفواكه المجففة، لمنح الجسم الطاقة، ويبدأ بعدها بتناول مشروب ساخن، مثل شوربة الخضار الطازجة غير المصنّعة، ويتوقف بعدها لأداء صلاة المغرب، والتي خلالها يمنح جسمه فترة للراحة قبل الوجبة الرئيسية والتي من الممكن أن تراوح ما بين 7 إلى 12 ملعقة طعام، موزعة على جميع الأصناف

وتضيف: لا بد من الأخذ في الاعتبار أن تكون الوجبة الرئيسية متوازنة، بحيث تتضمن الخضراوات المشوية أو المسلوقة، أو السلطة التي ننصح بتواجدها يومياً، ضمن الوجبة الرئيسية، والألياف، وتجنب المواد الغذائية الدسمة والمقلية.

تخفيف الحلويات

تنبه مريم حمزة لضرورة عدم الإفراط في تناول الحلويات، والاكتفاء بكميات معتدلة جداً، مع الأخذ في الاعتبار عدم تناولها بشكل يومي، والحرص على تناول الفواكه والمكسّرات النيئة، كما يجب تجنب الإفراط في تناول الكافيين، باعتباره مدرّاً للبول، وبالتالي يتسبب برفع نسبة الجفاف في اليوم التالي

وتشير إلى أن وجبة السحور يجب أن تكون قبيل ساعتين أو ثلاث ساعات قبيل النوم، ويجب أن تتضمن بروتينات، ودهوناً صحية، ونشويات، وخضاراً وشرب الماء، وعدم تناول السكريات نهائياً في وجبة السحور، ولفتت إلى أن تناول الفاكهة الطازجة أفضل من تناولها كعصير، لضمان الحصول على الألياف الموجودة فيها، لافتة إلى أهمية ممارسة أي نوع من أنواع النشاط البدني يومياً، خلال شهر رمضان، سواء المشي قبل، أو بعد الإفطار لمدة 25 دقيقة. وعن الأفراد المصابين بالأمراض المزمنة، مثل سكر الدم وضغط الدم المرتفع، تقول إن هذه الفئة يجب أن تبقى حذرة من تراجع الوضع الصحي لديها، حيث إن مريض سكر الدم يجب عليه الانتباه لنوعيات وكميات الأطعمة التي يتناولها، والامتناع نهائياً، عن تناول السكريات والوجبات الدسمة، أما مريض ضغط الدم المرتفع، فيجب أن يأخذ في اعتباره تناول كميات كافية من المياه، والتقليل من الصوديوم في الطعام، وتجنب الكافيين قدر المستطاع