

رمضان صحي



***خديجة بشير**

اشرب وتناول الطعام ومارس الرياضة بشكل صحيح».. أهم النصائح التي يمكن أن نوجهها للصائم ليكون رمضان شهراً صحياً.

ونقول لكل صائم: احصل على قدر جيد من الماء بين الإفطار والسحور. من الممكن أيضاً زيادة تناول الماء عن طريق تناول الأطعمة الغنية بالمياه مثل الطماطم والخيار والبطيخ وما إلى ذلك

وعند الإفطار، تناول الطعام ببطء وأبدأ بالسوائل وتجنب تناول الكثير من الأطعمة أو المشروبات المضاف إليها السكر، وركز على الوجبات والمشروبات قليلة الدهون، مثل الزبادي أو اللبن قليل الدسم؛ والتي تحتوي على نسبة عالية من السكريات الطبيعية للحصول على الطاقة، مثل عصير الفاكهة الطازجة. ينبغي للمرء أن يحاول تناول مجموعة من الأطعمة النشوية، مثل الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات ومنتجات الألبان والأطعمة الغنية بالبروتين مثل اللحوم

الخالية من الدهون والأسماك والبيض والفاصوليا، على الرغم من اختلاف الوجبات باختلاف الثقافة والتقاليد.

وفي السحور، اشرب كمية كافية من السوائل وتناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية منها للبقاء رطباً طوال اليوم، واختر المكسرات غير المملحة أو الحبوب الكاملة أو الأطعمة الغنية بالألياف مثل الموسلي والفاصوليا وحساء العدس والحبوب المصنوعة من النخالة والمعكرونة المصنوعة من القمح الكامل والخبز المصنوع من القمح الكامل والشباتي؛ لأنها تساعد على الهضم وتوفر طاقة مستمرة.

ممارسة التمارين الرياضية الشديدة قد تسبب الغثيان والدوار. ومن الأفضل الامتناع عن ممارسة النشاط البدني المكثف أثناء الصيام. تكفي 30 دقيقة يومياً لتحديث فارقاً كبيراً في صحة الإنسان، وغالباً ما يتطلب شهر رمضان تعديل جداول التمارين العادية.

أثبتت الدراسات أن الصيام يخفض مستويات الدهون الثلاثية والكوليسترول، ويحسن المزاج والذاكرة وحتى القدرة على التعلم، وأظهرت أدلة قليلة تأثيراً إيجابياً في الجهاز المناعي نتيجة لصيام رمضان.

أخصائية تغذية - مستشفى إن إم سي رويال - الشارقة *

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.