

الصيام.. نهاية العادات الغذائية الخاطئة



تحقيق: راندا جرجس

يُحدث صيام رمضان تغييراً مفاجئاً في توقيت تناول الطعام والعادات الغذائية، ويعتبر فرصة ذهبية للبدء في تغييرات نمط الحياة الصحية، وتعزيز صحة الجسم والأجهزة الحيوية وضبط الوزن والتخلص من السعرات الحرارية الزائدة، ويعطي دافعاً ذاتياً لإدارة أنواع الطعام وخاصة للذين يعانون من السمنة المفرطة، وفي السطور القادمة يسلط الخبراء والاختصاصيون الضوء على هذا الموضوع تفصيلاً.

تقول أخصائية التغذية لينا دوماني: الجسم يشعر برغبة كبيرة في تناول الطعام وشرب العصائر المحلاة بعد الصيام لساعات طويلة، ويُعد استهلاك كميات زائدة من السكر، وتناول الحلويات خلال الفترة بين الإفطار والسحور، واحدة من العادات الغذائية الخاطئة الأكثر شيوعاً في شهر رمضان، التي تسهم بشكل كبير في زيادة الوزن، وتؤثر سلباً على الصحة والجهاز الهضمي بشكل عام.

ومن بين العادات السيئة الأخرى، وتلفت إلى، أن عدم ممارسة الرياضة وخاصة المشي قبل أو بعد الإفطار بساعتين من السلوكيات الخاطئة التي تتسبب في معاناة الصائم من الكثير من المشكلات الصحية، وخاصة أن نوعية الوجبات في الشهر الكريم تكون عادة دسمة وغنية بالدهون والكربوهيدرات، والأطعمة المقلية التي تمتص كمية معينة من الزيت، ما يصعب من تحديد السعرات الحرارية الدقيقة، ويؤدي تناولها بشكل متكرر ويومي إلى الإفراط في زيادة الوزن.

تلفت لنا دومانى، إلى أن قائمة الأطعمة التي تسهم في عدم القدرة على ضبط الوزن في شهر رمضان، تشمل الأطعمة المقلية مثل: البطاطس والمعجنات المقلية، ما يؤدي إلى الإصابة بالحموضة وعسر الهضم، وتتفاقم آثار التعب والخمول، كما يعتمد بعض الأشخاص على استبدال المياه والمشروبات الغنية بالسكريات كعصائر الفاكهة الصناعية المحلاة، وبالتالي زيادة السعرات الحرارية بدلاً من ترطيب الجسم، كما يتسبب الإفراط في تناول المخللات في زيادة الوزن، كونها تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم، وبالتالي امتصاص الماء والإصابة بالجفاف، كما يُعد شرب الكافيين بكثرة من العادات الخاطئة لأنه مدر للبول، ويُفقد الجسم المعادن والأملاح والسوائل الحيوية خلال النهار.

عناصر أساسية

توضح أخصائية التغذية العلاجية جاناني ساتشيثاناثام، أن بعض الأشخاص يعتقدون خطأً بأن تناول كميات قليلة من الطعام هو النظام الغذائي الأفضل في رمضان، غير مدركين أن الأمر يتعلق أيضاً بالطعام الصحي لضبط الوزن وتقليل مخاطر السمنة، حيث أن الجسم يتفاعل بشكل مختلف مع الصيام اعتماداً على الكميات المتناولة بعد الإفطار، ويرجع السبب إلى أن آليات الدفاع الطبيعية تحفز إفراز الهرمونات التي تسمح له بتفكيك احتياطات الدهون أثناء الصيام، كما ذكرت الأبحاث والدراسات الحديثة، أن الامتناع عن تناول الطعام لساعات طويلة يؤدي إلى تغييرات في نمط الحياة وانخفاضات متسقة في الوزن وكتلة الدهون، وخاصة لدى الأشخاص الذين يعانون السمنة أو البدانة.

وتضيف أن جودة النظام الغذائي تلعب دوراً مهماً في الشهر الكريم، حيث أن وقت الطعام يكون قصيراً نسبياً لتزويد الجسم بجميع العناصر الغذائية الأساسية والسوائل التي يحتاجها ليكون بصحة جيدة، ولذلك يجب تضمين الأطعمة الغنية بالبروتين مثل، اللحوم الخالية من الدهون والبيض ومنتجات الألبان قليلة الدسم والعسل والإكثار من الخضار والفواكه للحصول على تلك الألياف، وتجدر الإشارة إلى أن الجسم يعيد ترطيب نفسه ويكتسب الطاقة من المأكولات والمشروبات المستهلكة، بعد الصيام لفترة طويلة، ولذلك فإنه من المفيد أن يتم تناول الطعام ببطء عند الإفطار، وتناول الكثير من السوائل والأطعمة قليلة الدسم.

نظام صحي

تبين أخصائية التغذية العلاجية سيلفانا سيدهم، أن شهر الصيام من الممارسات التي تنعكس على صحة الجسم بفوائد متعددة، ويُعد من أفضل الأوقات التي يستطيع فيها الشخص أن يُغير السلوكيات الغذائية الخاطئة التي تُشكل خطراً على حياته على المدى الطويل، ويتبع نظاماً سليماً يبدأ بالحد من الإسراف في تناول الطعام ويتحكم بالشهية، والتركيز على أنواع الأطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة والغنية بالفيتامينات والمعادن والألياف والمنخفضة بالسكريات

والأملاح.

وتضيف، يجب أن تحتوي المائدة الرمضانية على جميع العناصر الغذائية الأساسية والمتوازنة، التي تتمثل في: الكربوهيدرات كالكخبز، الحبوب، المعكرونة، والبروتينات كاللحوم والأسماك والدواجن والأجبان والبقول، والخضروات والفواكه الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية، وخفض معدل تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة.

تلقت سيلفانا سيدهم إلى أن تحسين صحة التمثيل الغذائي من أهم فوائد الصيام، حيث أن تصويم الجسم يحول استخدام الجلوكوز (السكر) للحصول على الطاقة، باستعمال الدهون بدلاً من ذلك، ما يؤدي إلى تحسين حساسية الأنسولين وانخفاض مستويات السكر في الدم وتحفيز خسارة الدهون الزائدة.

وتتابع: أظهرت الأبحاث أن الامتناع عن الطعام لساعات طويلة يساعد الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني على التحكم في مستويات السكر في الدم، وتؤكد بعض الدراسات أن الصيام، يسهم في خفض معدل ضغط الدم، ويقلل الالتهاب، ويحسن خصائص الدهون في الدم، ويمكن أن تقلل هذه التغييرات من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والحالات المزمنة الأخرى.

وتوصي بالحرص على شرب كوب من الماء الفاتر، وحبثان من التمر للإفطار بعد الصيام، حتى يستطيع الجسم الحصول على الفيتامينات والمعادن والألياف اللازمة، ثم تناول حساء الخضروات أو العدس أو الدجاج، بكميات معتدلة والخالى من الدهون وقليل الملح، وتظل السلطة الخضراء الطازجة أفضل الخيارات الغذائية الصحية، ويجب أن يشمل الطبق الرئيسي في الوجبة على صنف واحد من البروتينات من اللحوم أو الدواجن أو الأسماك، وطهوها بطريقة الشواء، ونوع من النشويات سواء الحبوب الكاملة أو الخبز الأسمر أو الأرز والمعكرونة.

خطة التوازن

يشير أخصائيو التغذية إلى، أن القدرة على الاستمرار في نظام صحي في الشهر المبارك ينعكس إيجابياً على الصحة البدنية والنفسية، حيث إن الاعتدال في تناول الطعام يعتبر العامل الرئيسي في الحد من الإصابة بالمشكلات المرضية، وخاصة عندما تعتمد خيارات طهو المأكولات على البخار، الشوي، السلق، ويمكن استخدام مقدار صغير من الزيوت والدهون الصحية، كزيت الزيتون والكانولا عند الحاجة في الطبخ.

يلعب التخطيط المسبق للوجبات الرمضانية وتنسيق أنواع الوجبات دوراً مهماً في تحقيق التوازن الغذائي، وذلك يجب تقسيم طبق الأكل للشخص الواحد إلى 4 أقسام، على أن يحتوي نصفه مجموعة متنوعة من الخضروات والفواكه ذات الألوان المختلفة، ويمتلئ الربع الآخر بالكربوهيدرات بطيئة الامتصاص كالقمح الكامل، والأرز البني أو البرغل وغيرها، أما الجزء المتبقي فيوضع فيه الأغذية قليلة الدسم والغنية بالبروتين الدجاج والسّمك واللحوم الحمراء والعدس والبيض.

يؤكد الخبراء على ضرورة شرب السوائل ومنتجات الألبان بين الإفطار والسحور، بمعدل من 8 إلى 12 كوباً من الماء، ما يسهم في الحفاظ على ترطيب الجسم، بالإضافة إلى الحد من العادات الغذائية الخاطئة التي تتسبب في العديد من المشكلات الصحية كاضطرابات الهضم، والحموضة، وحرقة المعدة والانتفاخات والإحساس بالثقل وعدم الارتياح، وتشمل: ابتلاع الهواء أثناء المضغ نتيجة الأكل بطريقة عشوائية وسريعة، الإفراط في الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون التوابل، والمأكولات المالحة، والنوم مباشرة بعد وجبة الإفطار، والإكثار من المشروبات كالشاي والقهوة، والفواكه،

وتجدر الإشارة إلى أن الإفراط في الحلويات يزيد من حجم المعدة ويؤخر عملية الهضم.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.