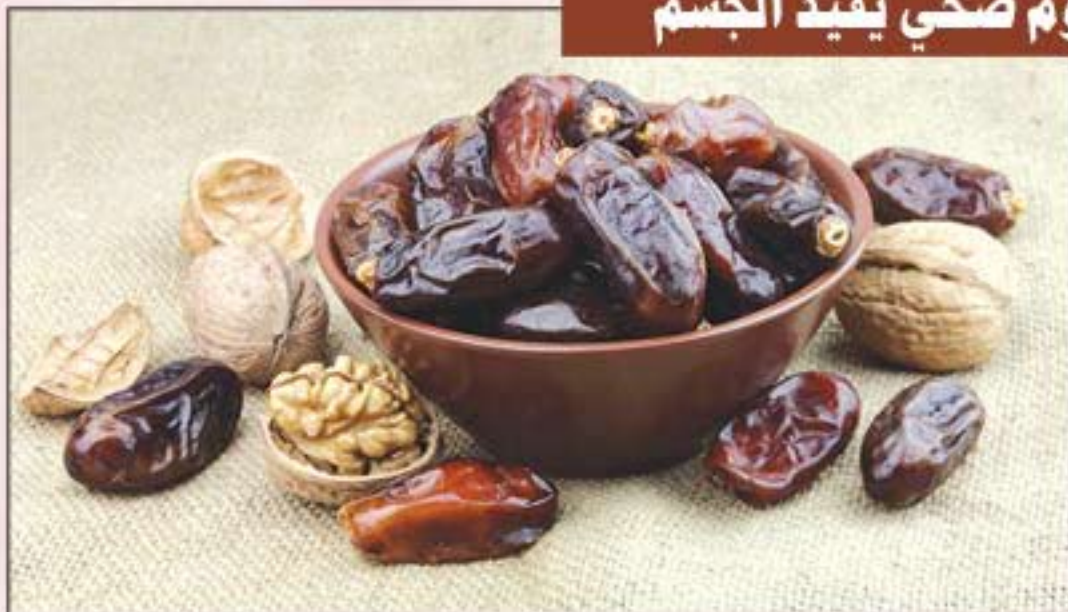




لصوم صحي يفيد الجسم



نصائح تساعد في تمام الصوم بشكل صحي يستفيد منه الجسم:

- التمر:

الحرص على الإفطار على التمر، فهو غذاء ودواء، لأنه يحتوي على مواد سكرية توفر الطاقة اللازمة خلال ساعات النهار، ويجعل الصائمين يستردون نشاطهم الذهني والجسماني بعد دقائق من تناوله. كذلك يفيد في حالات ارتفاع ضغط الدم والقرس وتقوية الأسنان.

- شرب الغذاء:

الحرص على شرب الغذاء، وخاصة الخضار، والسلطة، لأنها غنية بالألياف وتعطيك إحساساً بالامتلاء والشبع.

- تجنب التوابل والبهارات والمخللات قدر الإمكان، كما يستحسن تجنب المالح لأنها تسبب بعسر الهضم وتلبك الأمعاء.

- الإفطار على مرحلتين:

تبدأ بتناول التمر والماء، ثم الصلاة لأنه في هذا الوقت تمتص المعدة المادة السكرية والماء، ويزول الشعور بالعطش والجوع. بعد الصلاة، أكمل إفطارك. وهذا يجنب انتفاخ المعدة وحدوث تلبك معوي وعسر هضم.

- عدم الإفراط في الحلويات والأطعمة الثقيلة:

حيث تتحول هذه الأطعمة في الجسم إلى دهون وزيادة في الوزن وتشكل ثقل على القلب. وقد أكدت الأبحاث أنه على الرغم من عدم التزام

الكثير من المسلمين بقواعد الإسلام الصحية في غذاء رمضان، ورغم إصرارهم في تناول الأطباق الرمضانية الدسمة والحلويات فإن صيام رمضان قد يحقق نقصاً في وزن الصائمين بمقدار 2-3 كيلوغرامات.

وجبة السحور:

تناول السحور يفيد في منع حدوث الإعياء والصداع أثناء النهار، ويخفف من الشعور بالعطش الشديد. ويستحسن أن يحتوي طعام السحور على أغذية سهلة الهضم كاللبن الزبادي والعسل والفواكه وغيرها.

- لتجنب الإحساس بالعطش..

حلول تقادي تناول الأغذية الشديدة الملوحة، وتجنب التوابل والبهارات وخاصة عند السحور لأنها تزيد من الإحساس بالعطش. يُفضل تجنب استعمال الأغذية المحفوظة، أو الوجبات السريعة التضمير، واشرب كمية كافية من الماء من دون المبالغة في ذلك.

- تجنب الإمساك..

إذا كنت ممن يصابون بالإمساك، أكثر من تناول الأغذية الغنية بالألياف الموجودة في السلطات والبقول والفواكه والخضار، وحاول أن تكثر من الفواكه بدلاً من الحلويات الرمضانية، واحرص على صلاة التراويح وأداء النشاط الحركي المعتاد.

- عدم النوم بعد الإفطار:

يلجأ بعض الناس إلى النوم بعد الإفطار إلا أن النوم بعد تناول وجبة طعام كبيرة ودسمة قد يزيد من خمول الإنسان وكسله. لذا يمكن الإمترخاء لفترة قصيرة بعد تناول الطعام. ويبقى الأهم الاعتدال في تناول الطعام، ثم النهوض لصلاة العشاء والتراويح إذ تساعد الصائم على هضم الطعام وتعيد له نشاطه وحيويته.

حاول الإقلاع عن التدخين:

من المؤكد أن فوائد التوقف عن التدخين تبدأ منذ اليوم الأول الذي يقطع فيه المرء عن التدخين. المدخنون الذين يرغبون بالإقلاع عن هذه العادة سيجدون في رمضان فرصة جيدة للتدرب على ذلك. فإذا استطاع الصائم الإقلاع عن التدخين لساعات طويلة أثناء النهار، فلماذا لا يداوم على ذلك؟ الأمر بحاجة إلى عزيمة وإصرار لكنه ممكن جداً.

نصيحة للحامل والمرضع في شهر رمضان: ينبغي على الحامل والمرضع استشارة الطبيب. فإذا سمح لها بالصيام ينبغي عليها عدم تناول كمية كبيرة من الطعام عند الإفطار، وتوزيع طعام الإفطار المعتدل إلى وجبتين: الأولى عند وقت الإفطار والباقي بعد أربع ساعات. كذلك، يُنصح بتأخير وجبة السحور والإكثار من اللبن الزبادي والتقليل من الطعام الدسم والحلويات. المصدر: مواقع الكترونية