



الديك الرومي والدجاج واللحم الأحمر من غير دهون والسمك شيء أساسي أيضا. لكن على الصائم مراعاة أن السمك قد يسبب العطش لذا يفضل تناوله على الإفطار وليس السحور. وبالإجمال، كل البروتينات قليلة الدسم ومشتقات الحليب من دون دسم تشبع لفترة أطول.

### صحة الجهاز الهضمي في الصيام

**ما هي أسوأ العادات الغذائية التي يتبعها الصائمون في رمضان؟**

- الإفراط في تناول الحلويات وقلة الحركة هما أكثر عادتین تؤثران على وزن الصائم خلال رمضان.

**البعض يعاني من تشنجات عقب بداية الإفطار فما السبب في ذلك؟**

- يمكن ان تسمى هذه الاعراض بالتقلصات أو المغص ويتركز في المعده والسبب دخول كمية كبيرة من السعرات أو الموالح عقب الإفطار التي تسبب صدمة للجسم وتؤدي الى التشنجات . ويجب الحرص على أن تكون الكميات قليلة حتى لو اضطررنا إلى تقسيم الإفطار إلى مرحلتين، مرحلة سلطة وشوربه ومرحلة وجبة رئيسية، أفضل من تناول كل الأصناف في مرة واحدة وتعريض أنفسنا للشعور بتلبك في المعده.

**ما هي أكثر الامراض المتعلقة بالجهاز الهضمي خلال رمضان؟**

- أكثر المشاكل المعوية التي يعاني منها الشخص خلال شهر رمضان هي أكيد النفخة، والإمساك، والوجع في المعده أو الأمعاء. هذا ناتج عن ان الشخص قد مارس الصيام لفترة طويلة وعاد ليفطر على أكل لم يكن من المفروض تناوله دون تهيئة المعده اما بالنسبة للإمساك فهي مشكلة أساسية خلال الشهر رمضان.

### نصائح غذائية

يجب الحرص على تناول الكثير من المياه والحرص على إبقاء التمر والفواكه المجففة جزء أساسي من مائدة الإفطار، كما تناول كوبين من المياه قبل تناول أي طعام يساعد على ترطيب المعده.

والحركة أساسية أيضا، فإذا قام الصائم بالنوم طول النهار ثم الإفطار ثم العودة للنوم ثم السحور من دون حركة، فالدورة الدموية في الجسم تكون غير فعالة وبالنتيجة حتى عملية الهضم تكون بطيئة كثيرا، مما يؤدي لمشكلة الإمساك وحتى أوجاع بعد الأكل.

- أفضل طريقة للرياضيين في رمضان هي ممارسة تمارين المشي والهرولة (الكارديو) قبل الافطار ويتناول افطار خفيف وبعدها بساعتين يتناول وجبة ثانية وبعد صلاة التراويح يذهب الى النادي ويمارس التمارين الرياضية ويتناول وجبة بعد التمرين وفي السحور يتناول وجبة كاملة.

وفيما يخص المكملات الغذائية أنصح بتناولها في شهر رمضان ومنها البروتين بطيء الامتصاص (الكازين) وال (كارنتين ، وال - بي سي ايه) ويتناولهم بكمية كبيرة حتى لا يخسر عضل بالاضافة الى الفيتامينات المتعددة.

### المسموح والمنوع

**ما هي الأطعمة التي ينصح بالامتناع عنها لأنها تسبب العطش في رمضان؟**

- الأطعمة التي تسبب العطش خلال رمضان هي بالتأكيد الأطعمة المالحة مثل المكسرات المملحة والتشيبس والأسماك التي تحتوي الكثير من الملح والأكل الذي يضاف له الكثير من الملح. بالإضافة للحلويات الدسمة التي تحتوي الكثير من الزيوت والزبدة والسكر.

**ما هي الأطعمة الغنية بالطاقة والتي تمنحنا الشعور بالشبع لأطول فترة؟**

- من المستحب خلال رمضان أن ينتبه الشخص الى نوعية الأكل الذي يتناوله كي يتمكن من المحافظة على جسم سليم، وأن يتجنب الإكثار من الدهون والسكريات التي تمثل سعرات حرارية فارغة من الفوائد، وأن يكثر قدر المستطاع من الأكل القليل الدسم والغني بالبروتين، بالإضافة للنشويات كالحبز الأسمر والرز الأسمر والحبوب الكاملة. كل اللحوم القليلة الدسم مثل

## الحمية تقلل من الكوليسترول وتقي من أضرار الكلى والكبد في رمضان

