

## 7 نصائح للتغلب على العطش في نهار رمضان



الأحد 31 يوليو 2011 12:07 م

### نافذة مصر / شبكة الإعلام العربية

مع طول ساعات النهار في فصل الصيف وارتفاع درجة الحرارة تزيد حاجة الجسم إلى الماء مما يسبب الإحساس بالعطش خاصة لدى الصائمين، ويقول الدكتور بهاء ناجى استشارى التغذية وعلاج السمعة، أن الغذاء الذي يتناوله الصائم عند السحور يلعب دوراً كبيراً في تحمل العطش أثناء ساعات الصيام، لذا يقدم بعض النصائح للتغلب على العطش:

1- عدم تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من التوابل والبهارات خاصة فى وجبة السحور  
2- تناول كميات قليلة من الماء على فترات متقطعة بعد الإفطار.

3- تناول الخضراوات والفواكه الطازجة في الليل وعند السحور، لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الماء والألياف التي تظل وقتاً في الأمعاء فترة طويلة، مما يقلل الإحساس بالجوع والعطش.  
4- الابتعاد فى وجبة الإفطار عن تناول الأكلات والأغذية المالحة والمخللات، لأنها تزيد من حاجة الجسم إلى الماء، ويفضل بدلاً منها الخضراوات المطبوخة، مثل الفاصوليا والكوسة، كما يفضل تناول اللحوم إما مسلوقة أو مشوية لسهولة هضمها.

5- الإكثار من السوائل التي تساعد على ترطيب الجسم، مثل العرقسوس والتمر الهندي والكردي، لأنها تقضي على ميكروبات عديدة بالجهاز الهضمي

6- الإكثار من تناول السلطة، لأنها تحتوي على عناصر غذائية مرطبة ومفيدة وغنية بالألياف والمعادن والفيتامينات التي تمد الجسم بالحيوية والنشاط والماء اللازم له، والسلطة كاملة القيمة الغذائية تتكون من بقونس، والكرفس وخيار وطماطم وبصل وقرنبيط وأنواع أخرى من الخضروات لا تحصى

7- يؤكد الخبراء أن البطيخ من الفاكهة الصيفية المفيدة في أيام الصيام، حيث يغنى عن عشرات الأصناف من الخضراوات واللحوم، لما له من أثر ملطف على المعدة، إضافة إلى غناه بالعديد من العناصر التي تكفى حاجة الإنسان من الماء والفيتامينات والمعادن طوال اليوم خاصة فى أيام الصيف الحارة

وقد أوضح العديد من الأطباء أن شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور لا يقضي على الشعور بالعطش أثناء الصيام في اليوم التالي، لأن معظم هذه المياه تكون زائدة على حاجة الجسم، لذا تفرزها الكلية بعد ساعات قليلة من تناولها  
كما أن شرب العصائر المحتوية على مواد مصنعة وملونة صناعياً والتي تحتوي على كميات كبيرة من السكر خطر على الصحة، حيث أكد أطباء التغذية أنها تسبب أضراراً صحية وحساسية لدى الأطفال، وينصح باستبدالها بالعصائر الطازجة والفواكه