

# حتى تبدو أكثر رشاقة 6 نصائح لإنقاص وزنك في رمضان

الثلاثاء 19 أبريل 2022 08:00 م

المعاناة من السمنة وزيادة الوزن مشكلة تؤرق الصائمين في رمضان، خاصة مع تعدد أصناف الطعام، والإفراط في تناول الحلويات الرمضانية التي يعشقها المصريون ويفضلونها طوال ذلك الشهر الكريم. ويضع البعض برنامجًا للتخسيس ويمتنعون عن بعض أنواع الطعام من السكريات والكربوهيدرات والدهون؛ لأنها تعمل على زيادة الوزن بصورة كبيرة، والخروج من شهر رمضان وقد نجحوا في إنقاص وزنهم، والظهور بصورة أكثر رشاقة وصحة. وتساعدك الخطوات التالية في تحقيق أهدافك وإنقاص وزنك:

## البداية بتناول كوب من الماء:

ينصح الخبراء ببدء الإفطار بكوب من الماء، ثم تناول المأكولات البسيطة، مثل التمر واللوز، ثم أخذ استراحة قبل تناول باقي الوجبة. يساعد الماء على إفراز اللعاب بكميات كافية، ما يساعد على هضم الطعام، ويعزز من حركته في الجهاز الهضمي. كما أن شرب الماء يقلل أيضًا من الرغبة الشديدة في تناول السكر بعد الإفطار.

## الألياف:

يؤدي تضمين كثير من الألياف في النظام الغذائي إلى الإسهام في إنقاص الوزن، فلألياف فوائد جمة، إذ إنها منخفضة السعرات الحرارية، وتزود الجسم بالفيتامينات والمعادن التي يحتاجها، وتزيد الشعور بالامتلاء والشبع، وتقلل من امتصاص دهون الوجبة، ما قد يسهم في فقدان الوزن. تشمل الأطعمة الغنية بالألياف الخضروات والفواكه والمكسرات والبذور والبقوليات والأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة. ينصح بأن تشغل الخضار المطبوخة أو السلطة نصف الطبق المتناول في كل وجبة رمضانية، كما ينصح بالتنوع في السلطات والشوربات التي تحتوي على الخضار.

## البروتين:

يحتاج الجسم إلى البروتينات لبناء وإصلاح الأنسجة والعضلات والجلد والعظام. تسهم البروتينات في تقوية مناعة جسم الصائم وحمايته من الإصابة بالأمراض، كما أن تناول الأطعمة الغنية بالبروتين، مثل اللحوم والسّمك والدجاج والبيض والبقوليات والحبوب، يساعد على الشعور بالامتلاء لعدة ساعات بعد تناول الوجبة بصورة أكبر من الأطعمة الأخرى الغنية بالدهون والكربوهيدرات. وبالتالي، يساعد ذلك في تقليل السعرات الحرارية المتناولة وخسارة الوزن. وينصح بتنوع مصادر البروتين المختلفة التي يتم تناولها، وتناول البروتين النباتي مع البروتين الحيواني لضمان امتصاص الحديد والحصول على فيتامين B12.

## التقليل من السكر:

لا بد من الانتباه لكمية السعرات الحرارية المستهلكة في اليوم، ومراقبة أحجام الحصص المتناولة، خصوصًا الحلويات والمشروبات السكرية في رمضان. الكربوهيدرات المكررة، مثل الخبز الأبيض والأرز الأبيض والمعكرونة والمعجنات، فضلًا عن كونها أطعمة فقيرة بالمغذيات والألياف، فهي أطعمة عالية السعرات الحرارية، ويؤدي تناول كميات كبيرة منها إلى زيادة الوزن. لذلك، ينصح باستبدال الكربوهيدرات المكررة بالكربوهيدرات المعقدة، كخبز الحبوب الكاملة، والأرز البني، والفاكهة والمكسرات والبذور، واستبدال عصائر الفاكهة الغنية بالسكر والمشروبات الغازية بالماء وبشاي الأعشاب والمياه المليئة بالفواكه.

## التوتر:

أكد باحثون في المملكة المتحدة وجود صلة بين التوتر المزمن واكتساب المزيد من الكيلوجرامات، فضلًا عن صعوبة التخلص من الوزن الزائد، كما وجدت الأبحاث علاقة بين زيادة مستويات الكورتيزول وزيادة نسبة الدهون في محيط الخصر. يؤدي الإجهاد والتوتر إلى إطلاق وزيادة مستويات هرمون الكورتيزول في الدم. وعندما يظل الكورتيزول في مجرى الدم لفترة أطول، يؤدي إلى زيادة الشهية لتناول الأطعمة غير الصحية وتناول المزيد من الطعام، خاصة الكربوهيدرات والسكريات، وبالتالي تراكم الدهون في الجسم وزيادة الوزن. تتضمن بعض طرق إدارة التوتر ممارسة الرياضة مثل المشي وصعود الدرج، وتقنيات التنفس والاسترخاء، وقضاء بعض الوقت في الهواء الطلق.

## النوم:

أظهرت العديد من الدراسات أن الحصول على أقل من خمس إلى ست ساعات من النوم ليلاً، يرتبط بزيادة احتمال الإصابة بالسمنة؛ لأن النوم غير الكافي يزيد من إنتاج الأنسولين والكورتيزول، ويبطئ من عملية تحويل السعرات الحرارية إلى طاقة، ويزيد من إفراز هرمون الجوع (الغريلين)، ويعطل من إفراز هرمون الشبع (اللبتين)، ما قد يؤدي إلى زيادة تناول الطعام وتخزينه على شكل دهون.