

خطوات صحية لتهيئة الجسم للصيام



الخميس 9 مارس 2023 01:00 م

يواجه البعض في الأيام الأولى من شهر رمضان مشاكل صحية نتيجة تغيّر نظامهم الغذائي والانقطاع فترات طويلة عن الطعام، مثل الصداع وارتفاع ضغط الدم أو انخفاضه وكذلك الاضطرابات في الجهاز الهضمي، لكن تهيئة الجسم للصيام -قبل 3 أسابيع بحد أدنى- تسهم إسهاما كبيرا في تلافي تلك المشاكل والتمتع بصيام آمن مريح

التقت الجزيرة نت اختصاصية التغذية العلاجية منال بني عودة التي قدمت نصائح لتحضير الجسم لصيام شهر رمضان:

استشر طبيبك

يجب على الصائمين الذين يعانون من أمراض مزمنة، وخاصة مثل السكري النوع الأول، مراجعة طبيبهم الخاص وإجراء الفحوص للتأكد إذا كان بمقدورهم الصيام، أو تلقي إرشادات طبية وفق حالتهم الصحية تمكنهم من الصيام بما لا يتعارض مع المرض الذي يعانون منه

تخلص من عاداتك الخاطئة

لتفادي الإرهاق والمزاجية والعصبية العالية في شهر رمضان، ينبغي أن يتخلص الصائم أولا من العادات الغذائية الخاطئة، وخصوصا من إدمان الكافيين والمنبهات والحلويات، فاستهلاكها بكميات هائلة طوال العام ومن ثم قطعها فجأة لساعات طويلة في رمضان يسبب الصداع والعصبية والإمساك الشديد

فمثلا إذا كان الصائم يشرب قبل رمضان 8 أكواب قهوة في اليوم، يجب أن يبدأ بتخفيض العدد تدريجيا، وكذلك الأمر بخصوص التدخين بأنواعه، فالذي يستطيع أن يقطع عن التدخين 14 ساعة متواصلة يستطيع أن يقلع عنه أو يقلل منه، إلى جانب البدء بتقليل كميات السكر والحرص على تناول فطور صحي، فحبة تمر تغني عن قطعة حلوى مع فنجان قهوة الصباح

خطط لوجباتك

يستغل البعض فرصة الصيام في رمضان لتطبيق برامج غذائية خاصة للتسمين أو التنحيف مثلا، أو المحافظة على مستوى غذائي صحي، وهؤلاء وغيرهم يجب أن يخططوا لقوائمهم الغذائية والوجبات التي سيأكلونها في رمضان، وتبعا لذلك يشتركون المكونات اللازمة للصحة التي تغلب عليها الخضراوات والفاواكه، كي لا يدركهم الوقت لاحقا، ومن ثم يضطرون إلى خرق برنامجهم أو اللجوء إلى خيارات غير صحية

نظم نومك

النوم مهم جدا لحياة صحية في رمضان، فاضطراب الساعة البيولوجية في الشهر الفضيل والنوم نهارا واليقظة ليلا أسباب تؤدي إلى الخمول والتعب وتغير الحالة المزاجية، لذلك يجب أن يبدأ الصائم مسبقا بتنظيم نومه والنوم باكرا أو على الأقل تخفيف ساعات السهر، والحرص على الاستيقاظ فجرا، وتقليل مدة القيلولة أو الاستغناء عنها، ليتقوى في رمضان على الاعتكاف، ويستيقظ عند السحور، ولا يهدر نهاره في النوم

صم مسبقا

من أهم النصائح لتهيئة الجسم لرمضان هي تعويد الجسم للصيام، واستغلال يومي الاثنين والخميس والأيام البيض في الشهر الهجري، ففي ذلك نيل للأجر وتقوية للجسم، كي لا يفاجأ الجسم بصيام متواصل لم يعتده منذ أشهر

ارفع جودة طعامك

قد لا تكون من مدمني القهوة أو السجائر، ولكنك تصاب بهبوط في ضغط الدم أو إرهاق شديد في بداية رمضان، وذلك يعود للمخزون

الشحيح من الغذاء في جسمك، فإذا كنت تتناول طعاما يفتقر إلى العناصر الغذائية التي تحقق الشبع آتيا وتذهب لاحقا فحين تصوم يستهلك جسدك من مخزون العضلات والدهون

لذلك من الضروري تقوية الجسم ليكون متينا قادرا على الصيام، واتباع نظام غذائي متوازن، مع التركيز على البروتين في البيض والحليب مثلا، والبوتاسيوم في الموز، والفواكه المجففة، لتحقيق شبع أطول وجسم أمتن خلال رمضان

وتختم الاختصاصية منال بني عودة نصائحها مذكرة بأهمية التوازن؛ فلا تفريط ولا إفراط وتقول للجزيرة نت إنها شهدت في غرف الطوارئ في الأيام الأولى من شهر رمضان المنصرم أعدادا كبيرة من المراجعين جلهم جاؤوا بعد الإفطار مباشرة، بسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي كالتلبك المعوي وتهيج القولون العصبي، وكلها نتيجة الإسراف في الطعام والترتيب الخاطئ للوجبات في نصف الساعة الأولى بعد أذان المغرب