

# 6 نصائح لتجنب السمّنة في رمضان

الأربعاء 15 مارس 2023 12:59 م

يعاني أكثر من مليار شخص، في جميع أنحاء العالم، من السمّنة - 650 مليون بالغ و340 مليون مراهق و39 مليون طفل - وهذا الرقم أخذ في التزايد [1] وتقدر منظمة الصحة العالمية أن ما يقرب من 167 مليون شخص - من البالغين وأطفال - ستراجع صحتهم بسبب زيادة الوزن أو السمّنة، بحلول عام 2025.

## نصائح لتجنب السمّنة في رمضان

يتأثر الجسم خلال فترة صيام حيث يستهلك الكربوهيدرات والدهون المخزنة في الجسم ليمد الجسم بالطاقة بالتالي يستهلك جميع السعرات الحرارية مع ذلك يعاني الكثير من الأشخاص من زيادة الوزن خلال رمضان والسبب لا يعود إلى آلية عمل الصيام وتأثيره على الجسم بل يرتبط الأمر بالسلوكيات الخاطئة وعادات الطعام الغير صحية التي تتبعها في رمضان، فيما يلي أهم الخطوات التي يجب اتباعها لتجنب السمّنة في رمضان، وفقاً لـ"مايو كلينيك":

## شرب الماء

شرب الماء قد يعزز فقدان الوزن بغض النظر عن النظام الغذائي والنشاط، ويُنصح بشرب ما لا يقل عن ثمانية أكواب من الماء يومياً لمنع الجفاف، وتقليل الرغبة الشديدة في تناول السكر، كما أن شرب الماء خلال الفترة ما بين الإفطار والسحور ضرورة في الأجواء الحارة الصيفية لتجنب الجفاف [2] حاول تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي لأنها مدرات للبول مما يجعل الجسم يفقد المزيد من الماء [3]

## القليل من الملح

تقليل تناول ملح الطعام يؤدي إلى فقدان الوزن بسرعة لذلك يُنصح بتقليل الملح في الطعام خلال رمضان والأطعمة المملحة مثل المعلبات، والوجبات الخفيفة المملحة، والأطعمة الحارة، ورقائق البطاطس لأن ذلك سيزيد من العطش أثناء النهار [4]

## تجنب حلوى رمضان

السبب الرئيس في زيادة الوزن لدى أغلب الحالات هو الإفراط في تناول حلوى رمضان التي تتنوع أصنافها على مدار الشهر وهي حلوى مرتفعة السعرات الحرارية عادة ما يُضاف إليها الكثير من السكر والدهون، وبعضها مقلي مثل الكنافة والقطائف واللقيمات وغيرها، وتؤدي حلوى رمضان إلى زيادة كبيرة في الوزن حيث يقوم الجسم بتفكيكها واستقلابها سريعاً، مما يجعلك تشعر بالجوع في وقت أسرع [5]

## المشروبات المحلاة

مع غروب الشمس تبدأ تشعر بالمزيد من الجوع والعطش مما يجعلك تشرب العصائر المحلاة التي تعد من العناصر الرئيسية على مائدة إفطار رمضان لكنها تحتوي على كمية كبيرة من السكر قد تصل إلى 5 ملاعق سكر أو أكثر في الكوب الواحد مما تؤدي إلى زيادة الوزن [6] يُنصح بالإفطار على كوب ماء فاتر أو حليب أو لبن بجانب الحساء لتعويض نقص السوائل في الجسم [7] **الحركة وممارسة الرياضة**

الصيام مرهق جسدياً لكن يمكن أن تقوم ببعض التمارين والأنشطة الحركية البسيطة التي لا تحتاج إلى الكثير من المجهود مثل المشي أو بعض تمارين الإطالة مما يساعد في تجنب زيادة الوزن، كما يمكنك ممارسة التمارين أو المشي بعد ساعتين من الإفطار لكن تجنب التمارين الشاقة أثناء الصيام لأنها تعرضك للجفاف، وتأكد من شرب السوائل مباشرة بعد التمرين [8]

## وجبات بين الإفطار والسحور

تناول العديد من الوجبات الخفيفة الغنية بالسكر، والكربوهيدرات، والزيوت النباتية بين الإفطار والسحور يعد عاملاً رئيسياً لزيادة الوزن في رمضان لذلك يُنصح باستبدال الحلوى والوجبات الدسمة بفاكهة غنية بالماء والفيتامينات لتساعدك على الشبع لفترة أطول، أو تناول قطعة من الشوكولاتة الداكنة، كما يمكن تناول صحن من الخضروات الطازجة بجانب مصدر للبروتين [9]