

لصيام بلا عطش ☑️ أبرز الأطعمة والمشروبات التي يجب عليكم الاهتمام بها



الاثنين 27 مارس 2023 03:38 م

من أكثر المشكلات التي تواجه الصائمين في رمضان، هي شعورهم بالعطش، ورغبتهم في شرب الماء، خاصة لو كان الجو حارًا أو العمل شاقًا ☑️ وعرض موقع "expatwoman" بعض الأطعمة التي قد تساعد في منع العطش في رمضان، أو تقليله قدر المستطاع، ومن ذلك:

الزبادي

كوب واحد من الزبادي يحتوي على 85% ماء، وبمجرد أن تأخذ في الاعتبار جميع الفوائد الغذائية ☑️ ويتميز الزبادي بأنه لا يحتاج لوقت أو جهد، وهو سهل الهضم، ويمنع العطش، ويشعر بالشبع، ويحسن المناعة ☑️

تجنب التعرق

تجنب الأشياء التي تجعلك تتعرق بقوة مثل تمرين قوي، والتعرض للحرارة، وتغيير جذري في درجة الحرارة كل ذلك يؤدي إلى تبخر الماء من جسمك ☑️ وتجنب أشعة الشمس بقدر ما تستطيع، وافعل أغلب مهامك اليومية بعد الإفطار، وبهذه الطريقة يمكنك تجنب الجوع والعطش ☑️

لا للكافيين

تجنب القهوة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين في السحور لأنها تزيد العطش، باستثناء مرضى الضغط المنخفض فيمكنهم شرب كوب واحد من الشاي أو القهوة المخففة، أو استبدالها بالعرق سوس ☑️

الخضراوات والفاكهة الغنية بالماء

تناول الخضراوات والفاكهة الغنية بالماء مثل البطيخ والخيار والخس والطماطم، فهي ليست مجرد وسيلة لترطيب ولكنها مليئة بالفوائد الغذائية التي تساعد الماء على البقاء لفترة أطول في جسمك ☑️

الابتعاد عن الأطعمة الحارة

ابتعد عن الأطعمة الحارة والمالحة مثل المخللات في سحور رمضان لأنها تزيد العطش ☑️

قلل من تناول الحلويات

يمكن علاج العطش عبر تجنب تناول الحلويات، وذلك لأنها تسبب درجة عالية من العطش لاحتوائها على نسبة كبيرة من السكريات ☑️

مشروبات تمنع العطش

وهناك بعض المشروبات التي تمنع العطش في رمضان؛ ولكن يجب عدم التعرض لأشعة الشمس بشكل مباشر، وتجنب التعرض لها لفترات طويلة ☑️ ويمكن لاستهلاك مشروبات تمنع العطش في رمضان، مثل: الكركديه والخروب والعرقسوس، والتي لا تحتوي على ألوان صناعية وتحمي الجسم من العديد من الأمراض ☑️

وتعمل هذه المجموعة من المشروبات على ترطيب الجسم وتعويض فقدان السوائل []
وبجانب استهلاك مشروبات تمنع العطش في رمضان، يجب أن نقوم بتوزيع شرب السوائل خلال الفترة من السحور إلى الإفطار، والابتعاد
عن الأطعمة التي تحتوي على أملاح []
لا تشرب كميات كبيرة من الماء أثناء السحور لأن الكلية تتخلص منها في غضون ساعات قليلة، ولكن بجانب استهلاك مشروبات تمنع
العطش يجب إطالة كمية الماء المشروب إلى الساعات الممتدة بين الإفطار والسحور []
ولا يجب استهلاك المشروبات والماء شديد البرودة في الإفطار؛ لأنه يقيد الشعيرات الدموية مما يجعل من الصعب هضم الطعام []

التخلص من العطش بعد الأكل

يعاني الكثير من الأشخاص من صعوبة تحمل التخلص من العطش بعد الأكل خلال شهر رمضان المبارك، ويمكن التخلص من العطش بعد
الأكل بعدة طرق مختلفة، كما ذكرها موقع "[egyptindependent](#)".
- تجنب الإكثار من تناول المخللات والبهارات الحارة والأطعمة المالحة، حتى يمكنك التخلص من العطش بعد الأكل، لأنها تزيد من
الإحساس بالعطش لاحتوائه على الصوديوم []
- تناول كوبًا من عصير الليمون أو النعناع أو شاي الأعشاب في السحور []
- احرص على الجلوس في أماكن باردة ومكيفة حتى يمكنك التخلص من العطش بعد الأكل؛ لأنها تساعد الجسم على الاحتفاظ بالمرطبات
الموجودة به لأطول فترة ممكنة []
- قلل من كمية الحلويات التي تتناولها، خاصة في فترة السحور، فبقدر الطاقة التي تمدها الحلويات للجسم، يُزيد تناولها، بكميات
مفرطة، من الشعور بالعطش []
- عصير البطيخ من أكثر المشروبات التي يُرشح تناولها في رمضان لكي يمكنك التخلص من العطش بعد الأكل، لأنه يحتوي على ما لا يقل
عن 91% من الماء، مما يمنح الجسم الترطيب العميق []
- يُفضل الحد من تناول المشروبات المنبهة والتي تحتوي على الكافيين كالقهوة والشاي، وخاصة على وجبة السحور، فإنها تعمل على
إدراج البول مما يزيد من حاجة الجسم للماء []
- ننصحك بتناول ثمرة من الموز أو التمر أو المشمش المجفف في السحور، فإن هذه الأطعمة غنية بالبوتاسيوم الذي يمنع الشعور
بالعطش أثناء الصيام، كما يمكنك تناول كوب من سلطة الفاكهة، بدون تحلية []
- الطماطم من الخضراوات المرطبة للجسم بشكل رائع، فينصح إضافتها لطبق السلطة ضمن قائمة إفطار رمضان، أو تناول كوب من عصير
الطماطم مع السحور []
- لا مانع من تناول الخيار والتفاح والشمام والفاكهة الأخرى الغنية بنسبة كبيرة من الماء، حتى يمكنك التخلص من العطش بعد الأكل،
لأنها تحافظ على رطوبة الجسم لأطول فترة ممكنة []
- تناول كوب من الزبادي أو اللبن الرائب في الإفطار والسحور يساعدك على الهضم، ويمد الجسم بطاقة إيجابية تجعلك أكثر نشاطًا وقدرة
على مقاومة الجوع والعطش في رمضان []