

نصائح طبية لتجنب زيادة الوزن في العيد



السبت 22 أبريل 2023 11:44 م

مع الاحتفال بعيد الفطر المبارك يحرص الكثير من الأشخاص على تناول الحلويات بالأخص الكحك و البسكويت و البتيفور و غيرها من الأطعمة الغنية بالدهون والتي تؤدي إلى زيادة الوزن

ويقدم أخصائي التغذية العلاجية، بعض النصائح التي لابد من مراعاتها لتجنب زيادة الوزن خلال أيام العيد والتي جاءت كما يلي:
- يجب أن تعود المعدة على استقبال الطعام في الصباح وتبتعد عن تناول إفطار ثقيل في أيام العيد حتى تعتاد المعدة على استقبال الطعام في الصباح يجب البدء بكميات قليلة من الطعام وتصغير حجم الوجبات لتجنب إرباك الجهاز الهضمي وإتاحة الفرصة لعملية هضم مريحة وكاملة .

وجبة الفطار تكون خفيفة في العيد لأن تناول الوجبات الدسمة على الفطار في العيد أحد الأخطاء الشائعة ولكي تعتاد المعدة على الطعام في الصباح يجب البدء بتناول كميات قليلة من الطعام ثم زيادتها تدريجيا .

خلال أيام عيد الفطر يتم التركيز على تناول الحلوى والمكسرات المختلفة بين الوجبات ابتداء من صباح اليوم الأول للعيد متجاهلين أن الجسم قد اعتاد خلال شهر كامل على الراحة من الطعام مما يربك الجهاز الهضمي لذلك ينصح بالمحافظة على مواعيد الوجبات . تناول الطعام بكميات قليلة ويجب تجنب الإسراف في الطعام وتذكر الاية الكريمة (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين) . يجب تجنب الإفراط في تناول الأغذية الدسمة والمقلية وينصح باختيار الأطعمة المطبوخة مثل: تناول البطاطس المطبوخة أو المسلوقة بدلا من المقلية .

يجب الحرص على شرب الكثير من الماء بدلا من العصير والمشروبات المحلاة التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات لا تقل عن 8 : 10 أكواب ماء في اليوم

وجبة العشاء يجب ان تكون كميتها قليلة فيجب تناول وجباتك بانتظام طوال النهار حتى لا يصيبك الجوع وتضطر إلى تناول كميات كبيرة من الطعام .

خلال أيام العيد تتناول الأسرة كميات كبيرة من اللحوم مع الأرز ويتم تناول هذه الوجبة أكثر من مرة خلال اليوم الواحد مما يرفع كمية اللحوم التي يتناولها الفرد بحيث تفوق احتياجاته بصورة كبيرة وإلى جانب الصعوبة التي يواجهها الجسم في هضم هذه الكمية من اللحوم فإن الجسم لا يحتاج في حقيقة الأمر إلا إلى كمية محدودة منها والباقي يتم تخزينه كدهون وينتج عن عملية الهضم الغذائي للبروتينات في هذه الظروف كميات كبيرة من اليوريا وحمض اليوريك مما يؤثر على مرضى الكلى ويرفع نسبة ما يتناوله الإنسان من

الدهون الحيوانية التي ترفع من نسبة الكوليسترول في الدم لذلك ينصح بتناول اللحمة مرة واحدة فقط خلال اليوم

تشكل حلويات العيد جزءا خاصا من العيد وخاصة الحلويات الشرقية المختلفة مثل الكنافة و الكحك و البسكوت و البتيفور التي تحتوي على نسبة عالية جدا من الدهون ، والسكريات ويؤدي الإفراط في تناولها إلى إرباك الجهاز الهضمي مما قد يؤدي إلى حدوث إسهال شديد مصحوبا بالعديد من المخاطر الصحية الأخرى وتتضاعف المخاطر الصحية لدى المصابين بداء السكري والسمنة وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرايين لذلك من المفضل عدم المبالغة في تناولها

يجد البعض في إجازة العيد فرصة للإفراط في تناول الطعام والراحة والاسترخاء فينتابهم شعور بالكسل والخمول مما يؤدي على المدى البعيد إلى السمنة وما يصاحبها من مخاطر صحية كثيرة لذا من الضروري ممارسة أي نشاط رياضي خلال إجازة العيد .