

# كسر الصيام بالتمر والماء هو الخيار الأمثل صحياً ☐ لماذا؟

الأربعاء 12 مارس 2025 08:00 م

قد تميل إلى تناول وجبة إفطارك الرئيسية فور سماع أذان المغرب، لكنك قد تشعر بعده بالثقل والتعب والخمول، وربما سمعت من الآخرين أنهم يشعرون بالإرهاق بعد الإفطار أكثر مما كانوا عليه خلال الصيام، يعود ذلك غالباً إلى عدم اتباع الطريقة الصحيحة في تناول الإفطار ☐ تابع القراءة لاكتشاف الأسلوب الأمثل للإفطار في رمضان، ولماذا يُفضّل أن تبدأ وجبتك بالتمر والماء؟

## أسرار التمر

يعتقد بعض المؤرخين أن التمر من أقدم الفواكه المزروعة في التاريخ، وقد أوضح خبراء التغذية أن كسر الصيام بالتمر والماء هو الخيار الأمثل صحياً.

يعود ذلك إلى كون التمر مصدرًا فريداً للسكر، مما يجعله وسيلة فعالة وسريعة لتعويض الطاقة التي يفقدها الجسم خلال ساعات الصيام الطويلة ☐ لا حاجة لتناول كميات كبيرة، فتمر واحدة أو اثنتان تكفيان لتحقيق الفائدة المرجوة.

توفّر حبتان من التمر المجفف:

1 جرام من البروتين

3 جرامات من الألياف

27 جرامًا من السكر

31 جرامًا من الكربوهيدرات

كما يُعد التمر المجفف مصدرًا غنيًا بالعديد من المعادن والعناصر الغذائية الأساسية، مثل المغنيسيوم والكالسيوم والحديد والبتاسيوم. يعد التمر مصدرًا غنيًا بالحديد، وهو عنصر أساسي، خاصة لمن يعانون من نقصه، إذ قد يؤدي انخفاض مستوياته في الجسم إلى الشعور المستمر بالإرهاق ☐ وبفضل ما يحتويه التمر من الحديد والكربوهيدرات، فإنه يوفر طاقة سريعة للجسم، مما يساعد على تقليل الشعور بالتعب والخمول بعد الإفطار.

التمر المجفف غني أيضًا بالبوليفينول، وهي مجموعة من المركبات الكيميائية التي تمتلك خصائص مضادة للأكسدة، والتي تتمتع بمجموعة متنوعة من الفوائد الصحية، بدءًا من تحسين عملية الهضم، ومرورًا بإدارة مرض السكري ووصولًا إلى الوقاية من الإصابة بعرض السرطان.

بشكل عام، تحمي مضادات الأكسدة خلايا الجسم من الضرر الذي قد تسببه الجذور الحرة، وهي جزيئات غير مستقرة قد تسبب تفاعلات ضارة في الجسم وتؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض ☐ صحيح أن العديد من الفواكه المجففة تحتوي على نسبة عالية من البوليفينول، لكن التمر المجفف هي المصدر الأكثر ثراءً بهذه المركبات.

يُعد التمر مصدرًا جيدًا للألياف التي تلعب دورًا مهمًا بعد فترة الصيام الطويلة ☐ تساعد الألياف في تعزيز صحة الجهاز الهضمي، حيث تساهم في الوقاية من الإمساك الذي قد يحدث نتيجة الامتناع عن الطعام لساعات طويلة ☐ كما أنها تدعم انتظام حركة الأمعاء من خلال تحسين تكوين البراز.

إلى جانب ذلك، تساهم الألياف الموجودة في التمر في تنظيم مستويات السكر في الدم، إذ تعمل على إبطاء عملية الهضم، مما يقلل من خطر ارتفاع السكر بشكل مفاجئ بعد تناول وجبة الإفطار ☐ وهذا يجعل التمر خيارًا مثاليًا لتحقيق توازن صحي بعد يوم من الصيام.

## فوائد الماء

أما الماء فيلعب دورًا أساسيًا في ترطيب الجسم بعد ساعات طويلة من الصيام، حيث يساعد في استعادة توازن السوائل وتعويض ما فقده الجسم خلال اليوم ☐ كما أنه يحافظ على توازن الإلكتروليتات، وهي المعادن والأملاح ذات الشحنة الكهربائية التي تلعب دورًا مهمًا في دعم وظائف الجسم الحيوية.

إلى جانب ذلك، يُعد الماء عنصرًا ضروريًا لحدوث التفاعلات الكيميائية داخل الجسم، كما يساهم في امتصاص العناصر الغذائية والوقاية من الإمساك ☐

رغم إمكانية الحصول على السوائل من العصائر والحساء وحتى الفواكه والخضراوات، فإن الماء يتميز بكونه الخيار الأمثل نظرًا لعدم احتوائه على سعرات حرارية، مما يجعله الأفضل لتعويض السوائل المفقودة أثناء الصيام.

وعند الإفطار، يُفضل شرب الماء الفاتر بدلًا من الماء البارد، إذ يساعد ذلك في تحسين عملية الهضم وتعزيز امتصاص العناصر الغذائية بفعالية أكبر.

تقول نعيمة قريشي، أخصائية التغذية المسجلة في تورنتو والمؤلفة المشاركة لكتاب "دليل رمضان الصحي"، إن الخطأ الصحي الذي يرتكبه كثير من الناس خلال شهر رمضان هو عدم شرب كمية كافية من الماء، وهو الأمر الذي قد يؤدي إلى حدوث مشكلات في الجهاز الهضمي والمعاناة من الجفاف والشعور بالتعب، الذي قد يشمل الدوار والصداع والخمول.

تؤكد الدكتورة لemy نزال، أخصائية أمراض الكلى وأستاذة مشاركة في كلية غروسمان للطب بجامعة نيويورك، أن عدم شرب كمية كافية من الماء يمكن أن يؤدي مع مرور الوقت إلى تراجع وظائف الكلى ☐ لذا ننصح بالبدء في شرب الماء فور الإفطار، والاستمرار في ترطيب الجسم بشكل منتظم حتى وقت السحور لضمان الحفاظ على صحة الكلى وتجنب الجفاف.

من جهة أخرى، قد يؤدي كسر الصيام بتناول أطعمة غنية بالدهون والسكريات إلى صعوبة في هضمها، مما يسبب الشعور بالانتفاخ والثقل والخمول وعدم الارتياح ☐

## ترتيب وجبة الإفطار وما يجب أن تتضمنه

بعد الإفطار على التمر والماء، يُفضل تجنب التسرع في تناول الوجبة الرئيسية. خذ بضع دقائق لأداء الصلاة، ثم ابدأ وجبتك بالحساء، حيث يساعد على تهيئة المعدة للطعام ويمنح شعورًا بالشبع، مما يقلل من تناول كميات زائدة من الطعام أثناء تناول وجبتك، احرص على الأكل ببطء والمضغ الجيد لتعزيز الهضم وتجنب أي اضطرابات معوية.

لضمان توازن غذائي صحي، يجب أن تتضمن وجبة الإفطار الكربوهيدرات المعقدة مثل الحبوب الكاملة، والخضراوات الغنية بالألياف، ومصادر البروتين مثل اللحوم أو الأسماك، بالإضافة إلى الدهون الصحية. يساهم هذا التنوع في تزويد الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة بعد ساعات طويلة من الصيام، مما يعزز النشاط ويحافظ على صحة الجسم.

لضمان توازن وجبتك الغذائية واحتوائها على العناصر الأساسية، يمكنك تقسيم طبقك إلى نصفين. اجعل النصف الأول مخصصًا للخضراوات غير النشوية أو السلطة، حيث توفر الفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم. ثم خصص ربع الطبق لمصادر الكربوهيدرات المعقدة الغنية بالألياف مثل الكينوا أو البطاطس.

يمكنك أيضًا اختيار الأرز أو المعكرونة، ويفضل استخدام الأرز البني نظرًا لاحتوائه على نسبة أعلى من الألياف مقارنة بالأرز الأبيض. أما الربع الأخير من الطبق، فاجعله مخصصًا للبروتين، مثل الدجاج ولحم البقر أو الأسماك، لضمان حصول جسمك على ما يحتاجه من الأحماض الأمينية الضرورية.

بالإضافة إلى ذلك، حاول الحد من استهلاك الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات والمشروبات المحلاة. وخلال شهر رمضان، نظرًا لقصر الفترة المتاحة لتناول الطعام، احرص على تزويد جسمك بجميع العناصر الغذائية الأساسية والسوائل الكافية للحفاظ على صحتك ونشاطك طوال اليوم.