

للمحافظة على صحتك في رمضان تجنب هذه العادات الخاطئة

الخميس 13 مارس 2025 08:00 م

تنتشر بين الصائمين عادات غذائية خاطئة في رمضان، تتسبب في إصابتهم بالعديد من الأمراض المختلفة، وقد تؤثر سلبيًا على صحة الجسم، كما تصيب الصائمين بالتعب والمعاناة خلال صيامهم. ومن أبرز هذه العادات وفقًا لـ"العربية:"

1- شرب الماء بكثرة

لا تكثر من شرب الماء أثناء السحور فذلك يؤدي إلى زيادة عمل الكلى للتخلص من الماء، وزيادة الرغبة في التبول، مما قد يسبب العطش بالنهار، لذلك يُنصح بتناول الفاكهة الغنية بالماء على السحور مثل البطيخ، أو الشعام، أو التفاح، فهي تعمل على إفراز الماء تدريجيًا في الجسم أثناء الصوم. كما عليك أن توزع شرب الماء على الفترة الممتدة ما بين الإفطار والسحور، وليس تركيزها خلال وجبة السحور فقط.

2- شرب الماء البارد عند الإفطار

يؤدي شرب الماء البارد مباشرة عند الإفطار إلى التقليل من حركة الدم إلى المعدة والأمعاء، والإصابة بالمغص أو حدوث التقلصات، لذلك ينصح خبراء التغذية بشرب الماء الفاتر في درجة حرارة الغرفة بعد الإفطار أو شرب الحليب بالتمر. ويمكنك شرب الماء البارد بعد تناول وجبة الإفطار ليروي العطش، أما أثناء وجبة الإفطار فهو يشكل خطرًا على المعدة ويؤدي إلى صعوبة الهضم، والسمنة، والحموضة المتكررة بعد الإفطار، لذا يجب الحذر من تلك العادة السيئة أثناء وجبة الإفطار.

3- فنجان قهوة على الريق

يقوم بعض الناس بالإفطار مع السجارة بتناول فنجان من القهوة، والجسم عند الإفطار يكون مفتقدًا للعناصر الغذائية المهمة والمياه الكثيرة ليعوض ما فقده طوال اليوم، وعند شرب فنجان من القهوة على الريق يمكن أن يصاب القلب بقصور في الشريان التاجي أو إصابة الأشخاص بجلطات مفاجئة.

4- تناول الحلوى بعد الإفطار

يؤدي تناول الحلوى بعد الإفطار مباشرة إلى تراكم الدهون في الجسم، وزيادة السمنة والكوليسترول، لذا يجب الانتظار قليلًا قبل تناول الحلويات ولنبدأ بقطعة صغيرة ويفضل مرة أو اثنتين في الأسبوع بحد أقصى، وليس بصفة يومية.

5- الامتناع عن تناول الفاكهة

تساعد الفاكهة على محاربة السمنة وإنقاص الوزن، كما تعتبر مصدرًا ممتازًا للفيتامينات والأملاح المعدنية التي يحتاجها الجسم في رمضان، لذلك فمن المهم أن تحرص على تناول الفاكهة خلال شهر رمضان.

6- الإكثار من المخللات والملح والتوابل

تناول الأطعمة المملحة أو المخللات يساعد على زيادة تخلص الجسم من الماء، مما يسبب الشعور بالعطش الدائم وخاصة خلال الصيام في اليوم التالي، كما يؤدي الإكثار منهم أيضًا إلى عدم انتظام ضربات القلب.

7- كثرة تناول النشويات

من الأخطاء الشائعة كثرة تناول النشويات مثل الأرز والمكرونه والخبز، ولكن من الصحيح تقسيم وجبة الإفطار بين النشويات والبروتينات والحلويات والفواكه حتى يقدر الجسم على توازن ما يدخل إليه من عناصر غذائية ولا يحدث به خلل.

8- الإفطار على أطعمة دهنية

تجنب بدء الإفطار بالأغذية الغنية بالدهون، وحاول الابتعاد عن المقالي والأغذية الدسمة، ويفضل البدء بالسكريات البسيطة التي يسهل هضمها. ومن المهم الإفطار على التمر، فهو غني بالسكريات سريعة الامتصاص التي لا تحتاج إلى عمليات معقدة في تمثيلها، ما يؤدي إلى رفع سكر الدم بصورة معتدلة وسهلة.

9- إهمال وجبة السحور

وجبة السحور مهمة جدًا في أوقات الصيام، وبحسب خبراء التغذية، فمن الضروري أن يشمل طعام السحور على الكربوهيدرات المركبة والألياف التي تستغرق وقتًا طويلًا للهضم لأنها ستساعد على الشعور بالشبع طوال اليوم، وتشمل الأرز البني والبطاطس وخبز القمح الكامل والحبوب والفول والشوفان والبطاطا الحلوة. كما أن تناول وجبتين خلال شهر الصيام يسمح لجهاز المناعة بأن يكون أكثر نشاطًا، ويعزز عملية الهضم.

- 10 إهمال ممارسة الرياضة

للرياضة فوائد عديدة لأعضاء الجسم كافة ولا يقتصر أثرها على تخفيف الوزن، ومن الخطأ إهمالها في رمضان، وأفضل وقت للرياضة هو قبل الإفطار بساعة إذا أمكن أو بعده بساعتين على الأقل.