

مشروبات ضارة للصائم ومشروبات مفيدة له في رمضان



السبت 12 مايو 2018 01:05 م

الصائم يجب أن يعتني بصحته حتى يخرج من رمضان أكثر صحة هناك مشروبات مفيدة للصائم . لا شك إنه خلال الصيام يفقد الجسم الكثير من السوائل ، ومن المعروف أن أجسامنا مكونة من 60% إلى 70% من الماء وأي نقص في كمية الماء يمكن أن يؤثر علي عمل خلايا الجسم والأعصاب بالشكل الصحيح

لذلك يحتاج الصائم إلي تناول العديد من المشروبات الصحية بعد أو أثناء تناوله لوجبة الإفطار لتجنب الإصابة بالجفاف، وقد يتسبب الجفاف في بعض الآثار الجانبية الغير مرغوبة مثل الإمساك، والصداع، والدوخة والتعب وجفاف الجلد

ولكن يجب أن يتجنب الصائم بعض المشروبات خلال شهر رمضان

المشروبات التي يجب تجنبها في رمضان

تجنب الشاي والقهوة

يجب أن تتجنب تناول الكثير من أكواب الشاي أو القهوة لأن الكافيين يؤدي إلي فقدان الماء من الجسم مما يزيد من الشعور بالعطش، بالإضافة إلي أن الاطعمة التي تحتوي علي السكر أو المشروبات المحلاة بالسكر يتم هضمها بسرعة كبيرة، مما يؤدي إلي شعورك بالجوع في وقت أقرب مما تتوقع

كما يجب عليك عدم الإفراط الزائد في شرب الماء ، لأنه سيقوم بالتخفيف من أحماض المعدة مما يؤدي إلي الإنتفاخ وعسر الهضم

يحتوي الشاي والقهوة علي مركب الكافيين وهو مدر طبيعي للبول مما يجعلك تفقد السوائل سريعاً وبالتالي يزداد الشعور بالعطش خلال فترات الصيام في اليوم التالي، إذا كنت معتاداً علي شرب الكثير من أكواب الشاي أو القهوة أو المشروبات التي تحتوي علي الكافيين خلال اليوم، يجب عليك أن تقلل هذه الكميات قبل شهر رمضان بأسبوع أو أسبوعين

تجنب المشروبات الغازية :

يجب أن تتجنب تناول المشروبات الغازية التي تحتوي علي الصودا بعد وجبة الإفطار خلال شهر رمضان الكريم ، لأنها تتسبب في اضطرابات المعدة وعسر الهضم والشعور بالامتلاء كما أنها تتسبب في مشاكل الهضم وعدم اكتمال عملية هضم الطعام بصورة صحية .

كما تعمل المشروبات الغازية علي زيادة إدرار البول مما يفقد الجسم كميات كبيرة من السوائل ويتسبب في زيادة الشعور بالعطش خلال الصيام

العصائر الجاهزة الفحلاه :

تحتوي العناصر الجاهزة علي كميات عالية من السكر، والتي يتم هضمها سريعاً مما يزيد من إحساس الجوع سريعاً، كما أنها تمثل ضرراً كبيراً علي مرضي مرض السكري، فهي تحتوي علي الألوان الصناعية والضارة والألوان الاصطناعية التي تمثل خطراً كبيراً علي الصحة وتتسبب في العديد من المشاكل الصحية كما انها تحتوي علي كميات كبيرة من المواد الحافظة التي تحتوي علي المركبات الكيميائية ونسبة عالية من الصوديوم الذي يعمل علي رفع ضغط الدم مما يجعل من الأفضل تجنبها خصوصاً مرضي ضغط الدم المرتفع

تجنب العصائر التي توجد في صورة بودرة (مسحوق) :

تنتشر في الأسواق العصائر التي توجد في صورة ماء حيث يتم تحضيرها بإضافة الماء والسكر إليها ، فهي مشروبات سريعة التحضير ولها طعم لذيذ ، ولكنها تُشكل خطراً كبيراً علي الصحة والجسم .

هذه العصائر تحتوي علي مكسبات الطعم التي توجد في صورة سترات بالإضافة إلي محتواها من الألوان الصناعية وارتفاع نسبة السكر بها ، فهي تؤدي إلي زيادة الوزن كما أن الجسم لا يستطيع امتصاص هذه الأنواع من العصائر بشكل جيد مما يتسبب في حدوث اضطرابات الجهاز الهضمي وعسر الهضم وآلم المعدة والانتفاخ وتراكم الغازات مما يتسبب في الشعور بعد الراحة خلال شهر رمضان الكريم ، كما انها تتسبب في الإصابة بحساسية الصدر والسرطان وتضر بصحة الكلي . وتتوافر تلك العصائر بعدة نكهات صناعية مثل المانجو ، البرتقال ، الأناناس ، التمر هندي وغيرها من النكهات العديدة .

مشروبات رمضان المفيدة للصائم

الخروب: من المشروبات الرمضانية الشهيرة فهو مفيد في علاج العديد من مشاكل الهضم مثل الاسهال، كما أنه يعمل علي خفض نسبة الكوليسترول في الدم وحماية القلب

السويبا: فهي من أكثر المشروبات التي لها شعبية كبيرة خلال شهر رمضان ، لأنها تمد الجسم بالطاقة اللازمة له خلال فترات الصيام الطويلة

التمر هندي: من المشروبات الرمضانية اللذيذة والتي تناول علي إعجاب الكثيرين كما انه يقوم بزيادة ترطيب الجسم ومنع جفافه ويمد الجسم بالفيتامينات والمعادن الهامة للصحة، ويمنع تراكم الغازات والانتفاخات كما انه يقلل من الخمول والكسل بعد تناول وجبة الإفطار حيث أنه يعمل علي زيادة انتعاش الجسم

الكركدبه: يتميز بلونه الأحمر الجذاب وطعم لذيذ يُشبه طعم التوت البري ، فهو يعمل ارتواء الصائم ، كما انه يقوم بخفض ضغط الدم وتنظيم السكر في الدم وتقوية الجهاز المناعي كما انه يمد الجسم بالمعادن والفيتامينات التي يفقدها طوال اليوم

عصير البطيخ : يحتوي البطيخ في تركيبه علي حوالي 95% من الماء مما يجعله من العصائر المثالية لترطيب الجسم وامداده بالسوائل اللازمة له ، كما أنه يساعد علي خفض درجة حرارة الجسم مما يقلل شعور الصائم بحرارة الطقس ، يُعالج الاسهال كما أنه يقوم بتهدئة الجسم من القلق والتوتر والعصبية

عصير قمر الدين : من أشهر العصائر الرمضانية فهو مصنوع من عجينة المشمش الجاف فهو مرتفع السعرات الحرارية فهو يعمل علي مد الجسم بالطاقة وزيادة النشاط خلال الصيام

عصير الموز : يُعد الموز من الفاكهة التي تحمي الصائم من الشعور بالإرهاق والعطش أثناء الصيام لأنه يحتوي علي نسبة عالية من الألياف الغذائية كما انه غني بالبوتاسيوم وفيتامين ج ، كما انه خالي من الكوليسترول وطعمه حلو طبيعياً فلا يحتاج إلي سكر ، لذلك فعصير الموز مناسب لمرضي السكر والقلب خلال شهر رمضان

عصير المانجو : ينصح الكثير من الأطباء بتناول عصير المانجو أثناء شهر رمضان المبارك فهو يمد الجسم بالعديد من الفوائد الصحية نظراً لاحتوائه علي كميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن المفيدة مثل فيتامين A و B و E فيعمل علي الحفاظ علي البشرة وزيادة نضارتها وترطيبها خلال الصيام

عصير البرتقال الطبيعي : يحتوي عصير البرتقال علي السيتروال الذي يعمل علي خفض نسبة الكوليسترول في الدم ، كما أنه يحتوي علي الكالسيوم ، كما يُعد عصير البرتقال من العصائر المنعشة خلال شهر رمضان .

عصير التوت أو الكرز : تمد هذه العصائر الجسم بالطاقة خلال شهر رمضان بالإضافة إلي محتواها من الفلافونيد الذي يعمل علي خفض نسبة الكوليسترول وحماية القلب .

عصير التفاح : عصير التفاح من العصائر الخفيفة والمنعشة التي تروي العطش كما أنه يحتوي علي المركبات متعددة الفينول التي لها خصائص مضادة للأكسدة التي تقي الجسم من الإصابة بالسرطان

عصير العنب : يحتوي عصير العنب علي كميات كبيرة من مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن اللازمة للجسم كما أنه يمنع الإصابة بالامسك