

6 نصائح مهمة للصائمين فى ظل ارتفاع حرارة الجو



الأربعاء 15 مايو 2019 11:05 م

أهم النصائح التى يجب اتباعها خلال شهر رمضان لغذاء صحى متوازن، ونظرًا لارتفاع حرارة الجو، تقدم منظمة الصحة العالمية بعض النصائح المهمة للتعامل مع حرارة الجو فى الصيام

تقدم منظمة الصحة العالمية 5 نصائح للصائمين فى الأيام الحارة خلال شهر رمضان، والتي يمتد فيها الصيام لساعات طويلة تعرف عليها

أولاً: من المهم خلال ساعات الظهيرة أن تتواجد فى مكان مُظلل وجيد التهوية، وأن تتجنب التعرض لأشعة الشمس

ثانيًا: عدم الإفراط فى الطعام، لأنه يسبب الحرقه والشعور بعدم الارتياح، فتناول الطعام ببطء بكميات مناسبة لاحتياجاتك واستمتع بوجبتك

ثالثًا: حاول أن تتحرك بقدر الإمكان، وكن نشيطًا فى فترات المساء، حيث يمكنك مثلًا المشي يوميًا بانتظام

رابعًا: احرص خلال شهر رمضان على شرب كمية كبيرة من الماء بين وجبتي الإفطار والسحور، ما لا يقل عن 10 أكواب، حيث تزيد معدلات حدوث العرق مع ارتفاع درجات الحرارة، ولذا فمن الضروري شرب السوائل لتعويض ما يفقده الجسم أثناء ساعات النهار

خامسًا: احرص على تناول الأطعمة الغنية بالمياه مثل الشوربة، والبطيخ، والسلطة الخضراء، التي تحتوى على الطماطم والخضار

سادسًا: تجنب تناول المشروبات التي تحتوى على الكافيين مثل القهوة، والشاي والمياه الغازية لأن الكافيين قد يسبب كثرة التبول، ما قد يؤدي إلى الإصابة بالجفاف