

12 نصيحة للصيام الصحي في الصيف



الأربعاء 17 يونيو 2015 12:06 م

قدمت العديد من الدراسات عدة نصائح للصائمين في فصل الصيف وأجوائه الحارة، مع عدة مشاكل تواجههم طول فترات الصيام نسبياً، هي مشكلة الاجتفاف، خصوصاً إذا كان الصائم مضطرباً للعمل وبذل جهد عضلي أثناء النهار، ما يوجب على الصائمين مراعاة الحفاظ على معدلات جيدة للسوائل في أجسامهم، لتلافي الإصابة بالاجتفاف وأضراره الصحية، بحسب العربي الجديد. أما بالنسبة لكبار السن والمصابين بحالات مرضية، لا تحتمل نقصاً كبيراً في احتياطي الجسم من الماء، كالقصور الكلوي، وانخفاض الضغط واعتلال العضلة القلبية، فيتوقع أن تكون آثار نقص حجم الدم الناتج عن الاجتفاف، أشد وأخطر بكثير.

ويحدث الاجتفاف، إما من عدم تناول الكمية الكافية من الماء والسوائل (كما هي الحال في الصيام)، أو من صرف الكثير من ماء الجسم عن طريق التعرق والتنفس (كما يحدث في الأجواء الحارة).

ونوجز فيما يلي أهم الخطوات الوقائية التي على الصائم أن يتخذها لمنع إصابته بالاجتفاف:

- ليكن أول ما تفعله عندما يحين موعد الإفطار هو شرب كأسين من الماء (مع تناول ثمرة أو تمرتين)، فهذا من شأنه سد بعض العجز في سوائل الجسم الناتج عن الصيام، إضافة إلى توفير مصدر غني وسريع للحبريات الغذائية التي يؤمنها التمر. ولا يعرّنك منظر المشروبات السكرية التي كثيراً ما تقدم في هذه المناسبة، فهي مليئة بما أصبح الأطباء يدعونه "الحبريات الجوفاء" التي تضر أكثر مما تنفع، لأنها ترفع تركيز السكر في الدم بسرعة، مما يستوجب ضخ غدة البنكرياس للأنسولين، ويوقع الصائم في حلقة معيبة من الجوع والتهام المزيد من الطعام تؤدي إلى البدانة، وللإصابة بالسكري لمن لديهم الاستعداد.

- بعد ذلك ننصح ترك فترة حوالي ربع ساعة تنقضي قبل معاودة الأكل والشرب، حتى يتاح للصائم الإحساس ببعض الشبع، وتتوسع المعدة الفارغة بالتدريج. ويستحسن أن تبدأ وجبتك بطبق من الحساء (الشوربة)، ثم اشرب كأساً إلى كأسين من الماء مع طعام الإفطار لمساعدتك على "بلع" لقيمات الطعام، ولتسد المزيد من عجز السوائل في الجسم.

- وإذا أحببت شرب كأس من الشراب بدلاً من الماء، فليكن عصيراً خالصاً من الفاكهة دون إضافة أي سكر، أو كوتاً من الحليب، وليكن ثلثاً إلى نصف وجبة الإفطار مؤلفة من الخضار والفاكهة الغنية بالماء، ولتكن وجبتك فقيرة بالملح الذي يدعو إلى العطش، وليكن تناولك الطعام بطيئاً دون استعجال.

- لا بأس من تناول بعض القهوة أو الشاي (يفضل الثاني) بعد وجبة الإفطار، على ألا يزيد ذلك عن فنجان قهوة أو كأس صغيرة أو فنجان من الشاي، لأن الكافيين الموجود في القهوة والشاي يدعو إلى إدرار البول. تناول كأساً من الماء على الأقل كل ساعة بين الإفطار والسحور، ولتكن وجبة السحور قريبة من صلاة الفجر. تعامل مع وجبة السحور كما تعاملت مع وجبة الفطور من حيث تناولك السوائل.

- لا ترهق نفسك خلال النهار بأي مجهود عضلي كبير، حتى لا تخسر الماء عن طريق التعرق، واترك الأعمال المجهدة والرياضة إلى الفترة بين الفطور والسحور.
- لا تعرض نفسك للشمس في النهار، وانتق أماكن الظل في الطريق، وتحاشى الأماكن المغلقة الحارة وانتخب منها الباردة والمكيعة داخل الأبنية.