معلومة صحية: 7 أخطاء غذائية سيئة في رمضان

السبت 27 يونيو 2015 12:06 م

يقع البعض، خلال شهر رمضان المبارك، في بعض الأخطاء الغذائية دون أن يدري وهو ما يتسبب في مشكلات صحية وزيادة ملحوظة في الوزن مع نهاية الشهر الكريم :

1- تناول المشروبات الغازية بغرض الارتواء بدلا من تناول المياه، ويفضل بدلا منها تناول اللبن والبلح

2- تناول الحلويات بشكل كبير يؤدي إلى زيادة الشعور بالعطش وإلى زيادة الوزن

3- إغفال البعض تناول الخضروات الورقية خاصة خلال وجبة السحور، حيث إن الخضروات غنية بالألياف

4- تناول وجبتين فقط هما الإفطار والسحور، ويفضل بدلا من ذلك تقسيم الوجبتين إلى 3 أو 4 وجبات لأن تقسيم الطعام يؤدي إلى تحسين الهضم

5- الامتناع عن تناول وجبة السحور بهدف تقليل الوزن يؤدي إلى العكس، ويصيب الجسم بالخمول

6- تناول كميات كبيرة من الشاي أو القهوة يزيد الإحساس بالعطش خلال ساعات الصوم

7- شرب الماء المثلج بكثرة مما يؤدي إلى مشكلات كبيرة في الهضم ويفضل شرب الماء البارد العادي بدلا من الثلج