

يشكل شهر رمضان فرصة لإعادة تقييم العادات الغذائية واعتماد نمط حياة أكثر صحة، فمن خلال اتباع نظام متوازن يشمل سحورًا غنيًا بالعناصر الغذائية وإفطارًا معتدلًا، يمكن للصائمين الاستفادة القصوى من الشهر الكريم على المستويين الروحي والصحي. منال الفاخاني، خبيرة التغذية بجامعة ولاية بنسلفانيا، ترى أن رمضان ليس مجرد امتناع عن الطعام، بل هو فرصة لتعزيز الوعي الغذائي وتحقيق توازن صحي. "رمضان يتعلق بالتأمل الروحي وأيضًا بفهم قيمة الطعام"، تقول الفاخاني، مضيفة أن اتباع نظام غذائي متوازن خلال الشهر يمكن أن يجعل التجربة أكثر فائدة من الناحيتين الجسدية والذهنية، وفقًا لـ"أسوشيتد برس".

من يُسمح لهم بالصيام؟

رغم أن الصيام فريضة دينية، إلا أن هناك فئات معينة يُعفى أفرادها منه حفاظًا على صحتهم الأطفال الصغار، وكبار السن، والنساء الحوامل أو المرضعات أو في فترة الحيض، يُعفون من الصيام. وكذلك، يُنصح الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل السكري أو أمراض القلب باستشارة طبيهم قبل اتخاذ قرار الصيام، خاصة إذا كانوا يتناولون أدوية بانتظام. "يجب أن تكون في حالة صحية جيدة تمامًا للصيام"، تؤكد الفاخاني، مشيرة إلى أن أي شخص يعاني من ظروف صحية معقدة يجب أن يكون على دراية بتأثير الصيام على جسمه قبل الالتزام به.

السحور: البداية الذكية ليوم طويل

وجبة السحور هي المفتاح الأساسي للحفاظ على مستويات الطاقة خلال الصيام ولذا، يوصي خبراء التغذية بتناول وجبة متكاملة تحتوي على عناصر غذائية متنوعة لتوفير طاقة تدوم طوال اليوم. سونيا إسلام، أخصائية التغذية في مركز "VCU Health"، تتذكر عندما كانت طفلة كيف كانت ترفض الاستيقاظ للسحور، فتُحضر لها والدتها موزة وكوبًا من الحليب. الآن، تدرك أن هذا الاختيار كان مثاليًا، حيث يجمع بين الألياف والبروتين، وهما عنصران أساسيان للحفاظ على الشعور بالشبع لفترة أطول. وتنصح إسلام بتناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون الصحية مثل الأفوكادو والمكسرات، بالإضافة إلى الفواكه والخضراوات الغنية بالألياف والمياه، والتي تساعد في الحفاظ على الترطيب طوال اليوم. وعلى الرغم من إغراء تناول القهوة أو الشاي في السحور، فإن الخبراء ينصحون بتجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين، لأنها قد تزيد من فقدان السوائل أثناء النهار.

كيف تحافظ على طاقتك طوال اليوم؟

يختلف طول فترة الصيام يوميًا حسب المنطقة الجغرافية وساعات النهار، مما يجعل إدارة الطاقة أثناء الصيام أمرًا بالغ الأهمية. منال الفاخاني تحرص على تعديل جدول يومها خلال رمضان، فتقلل من النشاط البدني خلال النهار، ثم تعوض ذلك بالعمل بعد الإفطار. وللحفاظ على النشاط خلال ساعات الصيام، يُنصح بممارسة تمارين خفيفة مثل المشي أو التمدد، والتي يمكن أن تساعد في تعزيز مستويات الطاقة وتنشيط الذهن. أما أولئك الذين يمارسون الرياضة بانتظام، فمن الأفضل أن يؤديوا التمارين مباشرة قبل الإفطار أو في وقت متأخر من المساء لتجنب الجفاف والإرهاق.

التوازن هو الحل

بعد ساعات طويلة من الصيام، من السهل الإفراط في تناول الطعام بسرعة عند الإفطار، لكن الاعتدال هو المفتاح لتجنب الشعور بالخمول. "الأفضل أن تبدأ الإفطار بكوب من الماء أو مشروب دافئ مع تمر غني بالألياف"، تنصح خبيرة التغذية، زائبة جيتبوري، من مركز UT Southwestern Medical Center. وبعد ذلك، يُفضل تناول بعض المقبلات الخفيفة ووجبة صغيرة، والانتظار لبضع ساعات قبل تناول وجبة أخرى إذا دعت الحاجة. وتضيف جيتبوري: "الأمر يتعلق بالأكل الواعي، والاستماع إلى إشارات الجوع الفعلية بدلًا من الإفراط في تناول الطعام لمجرد الشعور بالجوع الشديد بعد الصيام."