

# نصائح لتجنب المشاكل الصحية في شهر رمضان

<"xml encoding="UTF-8?>



يشكو الصائم من عدة مشاكل صحية نتيجة لتغيير النظام الغذائي وسوء الهضم والنفخة التي يسببها تناول الطعام بسرعة أو عدم مضغه جيداً أو الافراط في تناول الدسم والبهارات والمشروبات الغازية. ومن أجل جعل الصوم مريحاً وذا فائدة صحية يجب تتبع بعض النصائح حول كيفية تجنب المشاكل الشائعة التي تواجه الصائم في شهر رمضان ومنها:

## 1- مشاكل الهضم :

يعد سوء الهضم والنفخة والحرقة الهضمية أكثر المشاكل الصحية شيوعاً لدى الصائمين في شهر رمضان، ويعد ذلك إلى تناول الطعام بسرعة وعدم مضغه جيداً، أو الافراط في تناول الدسم، البهارات، وللخلص من هذه المشاكل ينصح بـ:

- تناول الطعام ببطء، مضغه جيداً والتوقف عن الأكل فوراً عند الشعور بالشبع
- الاقلال من تناول الأطعمة الدسمة أو المقلية
- عدم تناول المشروبات الغازية مع وجبة الافطار
- عدم الاستلقاء أو النوم مباشرةً بعد الطعام

## 2- الإمساك :

من أكثر المشاكل الصحية التي يواجهها الصائم خلال شهر رمضان الإمساك، حيث ان عدم معالجته ينتج عنه العديد من المشاكل كالبواسير والشعور بسوء الهضم والنفخة والغازات.

وغالبا ما تكون قلة شرب السوائل وكثرة تناول اللحوم والدهن وقلة الخضار والفواكه والالياف الغذائية بالإضافة لقلة الحركة وال الخمول هي سبب معاناة الصائم من الإمساك، ولمعالجته يمكن اتباع بعض الخطوات:

- شرب الماء بكميات كافية يوميا بالإضافة للسوائل كعصير الفواكه والحساء.
- تناول السلطة والخضار بكميات جيدة يوميا.
- زيادة تناول الفواكه الطازجة كالتفاح والاجاص التي يستحسن تناولها مع القشرة.
- تناول الفواكه المجففة كالتين والتمر والزبيب.
- زيادة تناول الالياف الغذائية الموجودة في منتجات الحبوب الكاملة وخبز النخالة والبرغل.
- اضافة الشوفان لنظامنا الغذائي اليومي
- تناول ملعقة طعام زيت زيتون على الريق قبل السحور يوميا
- تنظيم اوقات الوجبات الطعامية واوقات الدخول للحمام.
- زيادة النشاط الحركي وممارسة الرياضة اليومية.
- الابتعاد عن التناول العشوائي للملينات والاعشاب المسهلة، فهي تسبب تعودا عليها بالإضافة الى انها قد تسبب تقرحات والتهاب في القولون.

## 3- الخمول و النعاس :

يرتبط شهر رمضان في ذهن الكثير من الناس بارتفاع النعاس ويكثر الخمول والتعب خاصة بعد تناول وجبة الافطار، وذلك بسبب اما النقص في تناول السوائل والاملاح، او الافراط والتخلص من تناول الطعام الدسم، وللتخلص من هذا الإحساس ينصح بتناول المزيد من السوائل وتجنب الافراط في الأكل.

## 4- الصداع :

غالبا ما يعاني الصائم الذي تعود على شرب كميات كبيرة من القهوة والشاي، أو المدخن، من الصداع. ولمعالجة الأمر يتوجب على الصائم تخفيف شرب القهوة والشاي تدريجيا قبيل حلول رمضان واستبدالهما بالمشروبات الخالية من الكافيين، اضافة لضرورة تنظيم الوقت والنوم ساعات كافية يوميا.

## 5- البدانة وزيادة الوزن :

يرتبط شهر رمضان عند الكثيرين بموائد الإفطار الغنية بأطباق متنوعة وشهية ما يجعل الصائم يقبل على الطعام بشراهة تعرسه لزيادة الوزن، ولتجنب ذلك ينصح بالاعتدال في تناول الطعام والامتناع عن تناول الدسم والحلويات، بالإضافة لضرورة ممارسة رياضة المشي ثلاث مرات أسبوعيا على الأقل.