

# عادات غذائية خاطئة خلال رمضان

<"xml encoding="UTF-8?>



## تغذية

يرتكب الصائمون كثيراً من الأخطاء سواء عند الإفطار أو وقت السحور، من دون أن يدركون خطورة ذلك تغذوياً على صحتهم.

ومن أبرز العادات السلبية المتبعة في رمضان:

## فترة السحور

1. شرب الماء بكميات كبيرة وقت السحور مرة واحدة لاعتقاد المرأة أنها قد تعوض عن العطش خلال النهار، ولكن من الأفضل شرب كميات كافية من الماء في الفترة بين الفطور والسحور لتفادي مخاطر الجفاف؛ أي ما يقارب 1.5 لتر.

2. الإكثار من الأغذية المحتوية على الصوديوم أو الملح وشرب القهوة أو الشاي بكميات كبيرة؛ حيث تعمل على إدرار البول، ما يؤدي إلى فقد بعض الأملاح المعدنية من الجسم والإحساس بالعطش.

3. تناول الوجبات الدسمة والسكريات وقت السحور لاعتقاد بأنها تملاً المعدة وتذهب الشعور بالجوع، ولكنها تشقق المعدة وتسبب العطش، وأفضل ما يمكن أن يملأ المعدة ويشعر بالشبع الخضروات والفواكه لاحتوائهما على نسبة عالية من الألياف.

4. إهمال وجبة السحور، يجب الاهتمام بوجبة السحور من حيث وقتها المقارب لوقت الإمساك ومن حيث مكوناتها فتكون عالية بالألياف والبروتينات.

## فترة الإفطار

1. شرب الماء البارد مباشرة في حالة العطش، وهذا قد يؤدي إلى مشاكل هضمية.
2. بدء الإفطار بالأغذية الغنية بالدهون مثل؛ المقاقي والأغذية الدسمة، ولكن يجب البدء بالسكريات البسيطة التي يسهل هضمها، ولعل أفضل ما يبدأ به الصائم إفطاره هو التمر، فهو غني بالسكريات سريعة الامتصاص التي لا تحتاج إلى عمليات معقدة في تمثيلها، ما يؤدي إلى رفع سكر الدم بصورة معتدلة وسهلة.
3. تناول كميات كبيرة من الطعام مرة واحدة وقت الإفطار، ولكن الأفضل تناول وجبات صغيرة على فترات، وجبة وقت الإفطار ووجبة بعد صلاة التراويح ووجبة السحور.
4. الإسراف في تناول الحلويات والقطائف والمعجنات بشكل كبير بعد الإفطار، ما يؤدي إلى تراكم الدهون وحدوث السمنة.
5. بعض الأشخاص يهملون ممارسة الرياضة خلال شهر رمضان، فللرياضة فوائد عديدة لأعضاء الجسم كافة ولا يقتصر أثرها على تخفيف الوزن، فهي مفيدة للوقاية من الإصابة بالسكري وارتفاع ضغط الدم وتقوية عضلات الجسم وتحسين الحالة النفسية، وتقلل من الاكتئاب والقلق، وأفضل وقت للرياضة هو قبل الإفطار بساعة إذا أمكن أو بعده بساعتين على الأقل.

## نصائح للحامل والمريض في رمضان

- إن التغذية الصحيحة للألم خلال مراحل الحمل المختلفة تؤدي إلى ولادة أطفال أصحاء وتقلل من احتمالية الإصابة بالأمراض المزمنة على المدى البعيد.
- يجب على الحامل التركيز على استهلاك الحبوب بشكليها الكامل وغير المقشور مثل؛ القمح والأرز البني والخبز الأسمر والفريكة والبرغل؛ لأن هذه الأغذية غنية بفيتامينات "ب" المركبة وبعض المعادن وغيرها من المواد المهمة لتطور الجنين ونموه.
- على الحامل تناول كميات كافية من البروتين (حوالي 120-150 غراما في اليوم) من اللحم أو الدجاج أو السمك بعد الفطور وحتى السحور.
- على الحامل الابتعاد عن القهوة والمنبهات؛ لأنها قد تثبط عملية إدرار الحليب وتعمل على تهيج الطفل، وتجنب الأطعمة كثيرة البهارات والمتبعة للانتفاخ مثل؛ الملفوف والزهرة.
- ينصح بتجنب الأطعمة التي تعطي سعرات حرارية غير مفيدة مثل؛ الشيبس والحلويات والسكاكر والوجبات الجاهزة الغنية بالمأكولات الحافظة والأملاح والدهون.
- تناصح المريض بالإكثار من شرب السوائل مثل؛ الحليب واللبن والعصائر الطبيعية الغنية بفيتامينات، ومحاولة التقليل من المجهود العضلي قدر الإمكان أثناء النهار حتى تتمكن من الاحتفاظ بأكبر قدر ممكن من السوائل والسعرات الحرارية.
- لا تجعلي صيامك سببا للتقليل من فترات إرضاع مولودك أو تأجيل ذلك إلى حين إفطارك.