كيف تحمي نفسك من العطش في رمضان؟



مع إرتفاع درجات الحرارة في شهر رمضان الكريم يشعر الصائم بالعطش والجفاف كلما اقترب موعد الإفطار الأمر الذي يزيد من التوتر والإرهاق وقة التركيز طوال اليوم.

ويعتقد البعض أن شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور يحمي من الشعور بالعطش أثناء الصيام، وهذا اعتقاد خاطئ لأن معظم هذه المياه زائدة عن حاجة الجسم لذا تقوم الكلية بفرزها بعد ساعات قليلة من تناولها .

ويشير الخبراء إلى أن نوع الغذاء الذي يتناوله الصائم يلعب دوراً كبيرا في تحمل العطش أثناء ساعات الصيام ، ولكن يمكننا التغلب على الشعور بالعطش وتجنبه قدر الإمكان بالحرص على بعض الأمور أهمها :

1- الابتعاد عن تناول الأكلات والأغذية المحتوية على نسبة كبيرة من البهارات والتوابل خاصة عند وجبة السحور لأنها تحتاج إلى شرب كميات كبيرة من الماء بعد تناولها إلى جانب شرب الماء في فترات متقطعة من الليل وتناول الخضروات والفواكه الطازجة في الليل .

2- يجب أن تحتوي وجبة السحور على كميات جيدة من الماء والألياف التي تمكث فترة طويلة في الأمعاء

مما يقلل من الإحساس بالجوع والعطش .

3- التقليل من وضع الملح بكثرة على السلطة والأفضل وضع الليمون عليها والذي يجعل الطعم مثيل للملح في تعديل الطعم .

4- الابتعاد عن تناول الأكلات والأغذية المالحة مثل السمك المالح والمخلل لأن هذه الأغذية تزيد من حاجة الجسم إلى الماء .

5- الإكثار من شرب السوائل مثل العصائر المختلفه والمياه الغازية يؤثر بشدة على المعدة ويقلل من كفاءة الهضم مع حدوث بعض الاضطرابات الهضمية ، ويعمد بعض الأفراد إلى شرب الماء المثلج بخاصة عند بداية الإفطار وهذا لا يروي العطش بل يؤدي إلى انقباض الشعيرات الدموية وبالتالي ضعف الهضم .

تعلم كيف تشرب الماء!

الأفضل هو شرب الماء في درجة الماء المعتدلة أو متوسطة البرودة وتشرب بتأني وليس دفعه واحدة، ودفع الطعام بالماء أثناء الأكل طريقة خاطئة لأنها لا تعطي فرصه للهضم وأكثر عمليات الهضم هو مضغ الطعام للحصول على هضم جيد .

وينصح أيضا بعدم شرب العصائر المحتوية على مواد مصنعة وملونة اصطناعيا والتي تحتوي على كميات كبيرة من السكر وقد ثبت عند أطباء التغذية أنها تسبب أضرار صحية وحساسية لدى الأطفال، وينصح باستبدالها بالعصائر الطازجة والفواكه .

- من المعتقدات الخاطئة أن تناول السمك في رمضان يزيد العطش ، ولكن الحقيقة هي أن التوابل المضافة بكثرة للسمك هي السبب لما تقوم به من امتصاص للسوائل من الجسم في فترة الصيام؟

أما السمك فهو من الأغذية التي ينصح بتناولها لأنه سريع الهضم ويحتوي علي نسبة من الأملاح المعدنية ومادة أوميجا 3 التي تمنع ترسب الكوليسترول.

وبجانب كل ما سبق عليكِ الحرص على تناول بعض المأكولات والمشروبات التي تعوض فقد السوائل وتساهم في التغلب على العطش أثناء النهار أهمها :

طبق السلطة:

السلطة تحتوي على عناصر غذائية مرطبة ومفيدة ، ينصحكِ الخبراء بضرورة وجودها بشكل يومي على مائدتك فالسلطة خليط من الخضار غير المطبوخة ، مثل الخيار والجزر والطماطم والخس والبقدونس والكزبرة الخضراء والكرفس والملفوف والقرنبيط وأنواع أخرى لا تحصى ، ويفضل تناول السّلطات قليلة السعرات الحرارية نسبياً ، فهي قليلة البروتين والدهون والنشويات، لكنها غنية بالألياف والمعادن

والفيتامينات التي تمد الجسم بالحيوية والنشاط والماء اللازم للجسم ، كما أنها تسد حاجاتك من العطش طوال النهار لما تحتويه من عناصر مرطبة .

لذا تنصح اختصاصية التغذية لارا الحنيطي بتناول طبق من السلطة ، القليلة السعرات الحرارية ، قبل البدء بتناول الطبق الرئيسي في وجبة الإفطار ، لتهيئة المعدة والجسم لتقبل تناول الطعام ، وللحد من إقبال الكثير على تناول كميات عالية من السعرات الحرارية خلال الإفطار.