أبرز الأعراض المصاحبة للصوم وطرق التغلّب عليها



يذكر أطباء كليّة الطب بجامعة هارفرد في أميركا فوائد الصوم في تطهير الخلايا من الفضلات والسّموم المتراكمة في الجسم بفعل نمط المعيشة أو نوعيّة الغذاء. وتعدّ عمليّة إزالة السّموم عنصراً أساسيّاً أثناء الصوم الذي يتمّ دعمه عن طريق أخذ جرعات وفيرة من السّوائل والماء. وقد تبيّن من خلال الأبحاث، أنّه خلال الصوم تستمدّ الأعضاء غذاءها من احتياطي الغذاء في الجسم، والذي يشمل مصادر عدة، منها: الكبد مصدر الغليكوجين والدم مصدر البروتين، بالإضافة إلى مخزون الدهون في الجسم، والذي يعادل 30% من وزنه عند الرجل و20% من وزنه عند المرأة، وهو ما يكفي إحتياجات المرء من الطاقة لمدّة شهر على الأقلّ. وعلى الرغم من أهميّة الصوم إلا أنّ أكثر من ثلثي الأشخاص يواجهون صعوبات تتعلّق به في الأيّام الأولى منه، كالصداع وضعف الطاقة والخمول والدوار. حول هذا الموضوع، تطلعنا إختصاصيّة التغذية نوال البركاتي على أهمّ النصائح الغذائيّة لتفادي صعوبات الصوم، خصوصاً في الأيّام الأولى من رمضان:

ثمّة تغييرات فسيولوجيّة تحدث في الجسم أثناء الصّوم، أبرزها:

* استهلاك الغليكوجين: تشير دراسة نشرت في «مجلة السمنة الدوريّة» بأميركا مؤخّراً إلى أنّ أحد أهمّ التغييرات التي تحدث في أثناء الصوم تشمل قيام الجسم باستهلاك الغليكوجين المخزون في الكبد والعضلات، كاستجابة طبيعيّة لنقص سكر الدم ونقص الغذاء. الفائدة من ذلك، أنّه مع تناقص مخزون الغليكوجين في الكبد يحدث تناقص طبيعيّ في الغلوكوز (سكّر الدّم)، ما يؤدّي إلى إنخفاض إفراز هورمون الأنسولين من البنكرياس، وهو الهورمون المختصّ بأيض سكّر الدم، ما يعمل على سرعة تحويل الدّهن المخزّن في خلايا الجسم إلى طاقة، وبالتالي إنقاص الوزن. ويبلغ هذا التحرير للدّهون مداه في اليوم الثالث، والذي يعتبره الخبراء في العادة أصعب وأشقّ يوم في الصّوم حيث تنخفض الطاقة وتزداد الشهيّة وتكثر الإصابة بالصّداع وضعف الطاقة.

* الكوليسترول وثلاثيّات الغليسريد: يرى خبراء «مايو كلينيك» أنّ الكوليسترول وثلاثيّات الغليسريد تزداد نسبتها في الدّم غالباً في أثناء الصّوم، بسبب قيام الجسم بتفتيت الدّهون المتراكمة في الخلايا وسكبها في الدّم والاستفادة منها كطاقة، علماً بأنّ هذه الزيادة الطارئة في الكوليسترول سوف تتحوّل إلى حالة صحيّة طبيعيّة بعد الصّوم. كما أنّ الصّوم المعتمد على الإكثار من عصائر الفاكهة والخضر يظهر في العادة تناقصاً واضحاً في الكوليسترول وثلاثيات الغليسريد في أثناء مرحلة الصوم وما بعدها.

* فضلات الجسم: يزداد إفراز الجسم للفضلات في أثناء الصوم نتيجة قلّة الطعام وما يترتّب عليها من انخفاض وظائف الهضم من امتصاص وهضم وتمثيل غذائيّ، الأمر الذي يعزّز كفاءة الجهاز اللمفاويّ على التخلّص من السّموم الناتجة من البيئة بصورة فضلات خارج الجسم. وبناء عليه، يُنصح بالإكثار من تناول الماء بعد الإفطار من أجل التمكّن من التخلّص من هذه الفضلات والسّموم بصورة مخفّفة.

* الأمراض المزمنة: يُساعد الصّوم على التخفيف والحدّ من أعراض الأمراض المزمنة، والتي تشمل السكريّ والقلب والأوعية الدمويّة والمعدة والأمعاء والكبد والتهاب المفاصل والبدانة، حيث تشير الدراسات الصادرة حديثاً عن «منظمة الصّحة العالميّة» إلى أنّ حدّة أعراض الأمراض المزمنة تتوقّف على النمط المعيشيّ وطريقة تناولنا للطعام؛ فمثلاً كثرة تناول الأطعمة الحريفة يؤثر سلباً على مرضى ضغط الدّم المرتفع، فيما أنّ سكّر الطعام، وخصوصاً السكر الأبيض يمثّل خطراً بالغاً على السكري والسمنة.

عوارض الصوم

ثمّة عوارض صحيّة تنجم عن الصوم، خصوصاً في الأيّام الأولى منه، أبرزها:

1- الصّداع: يصيب الصّداع نسبة كبيرة من الأشخاص بسبب الانخفاض الحادّ في سكر الدّم والحرمان من الطعام لساعات طويلة من النهار، لذا ينصح الخبراء بالإكثار من تناول الكاربوهيدرات المعقّدة في وجبة السّحور كسلطة الفاكهة أو الخضراوات أو البقول المسلوقة (الفول أو الفاصولياء أو اللوبياء)، إذ أنّها تستغرق وقتاً طويلاً في الهضم والإمتصاص، ما يحافظ على مستوى السكّر في الدم ثابتاً لليوم التالي.

2 - ضعف الطّاقة والخمول: يظهر ضعف الطاقة أو الخمول أثناء الصّوم نتيجة عدم قدرة الجسد على التأقلم مع الانخفاض الشديد للغلوكوز في الدم، أو ضعف قدرته على إستهلاك الغليكوجين أو الدهون المخزّنة بالشكل الكافي لإنتاج الطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة البدنية أثناء فترة الانقطاع عن الطعام. ومن هذا المنطلق، ينصح خبراء اللياقة في «مركز الطبّ الرياضيّ» بأميركا بالإكثار من عصائر الفاكهة الطبيعيّة (الكيوي والفراولة والبرتقال) بعد الإفطار، كما ينصح بتناول ثمار الفاكهة في شكلها الكامل ما يعزّز الشبع ويحافظ على مستوى الطاقة لفترات طويلة أثناء الصوم.

ومن جهة أخرى، يحذّر الخبراء من تناول الحلويات الرمضانيّة (القطايف والكنافة)، ما يؤدّي إلى الإرتفاع المفاجئ في سكّر الدم الذي يقوم بدوره في زيادة إفراز هورمون «الأنسولين» المختصّ، ما يؤدّي إلى الانخفاض الحادّ لغلوكوز الدم مرة أخرى وإدخال الجسم في حلقة مفرغة من الجوع وضعف الطاقة.

3 - الدوار والإغماء: يصاب البعض بالدوار أو الإغماء في الأيام الأولى من الصوم، بسبب ضعف كفاءة الجهاز الدوريّ المسؤول عن عمل الدورة الدمويّة؛ لذا يرى الخبراء أنّ الاكثار من تناول الماء والسوائل أثناء الصوم يحدّ من التعرّض للإغماء وغياب الوعي.

4- الجفاف: يعدّ الجفاف من أهمّ المشكلات التي تواجه الأفراد، خاصّة في الأسبوع الأوّل من الصوم. وينتج الجفاف عن نقص السوائل والماء بالجسم نتيجة الانقطاع عن تناول الماء لساعات طويلة، بالإضافة إلى عدم الاهتمام بإمداد الجسم بالقدر الكافي من الماء بعد وقت الإفطار. الجدير بالذكر أنّ حدّة الجفاف الناتج عن الصّوم تزيد في الأجواء الحارة من الصيف، بسبب فقد الجسم للكثير من الماء بفعل التعرّق.

5 - اضطراب الشهيّة: ثمّة إضطرابات تصيب مراكز الشهيّة في المخّ نتيجة تغيير موعد تناول الطعام واختلاف الساعة البيولوجيّة للجسم، بالإضافة إلى إضطراب أوقات النوم. وفي هذا الصدد، ينوّه الخبراء بخطر الشهيّة المتزايد في الأيّام الأولى من الصوم، والذي يكسب الجسم من كيلوغرام إلى 3 كيلوغرامات من الوزن الزائد أثناء الأسبوع الأوّل فقط!