أخطاء شائعة بالفطور والسحور



يرتكب الصائمون كثيراً من الأخطاء ترتبط بالتغذية في رمضان سواء عند الإفطار أو وقت السحور، من دون أن يدركوا خطورة ذلك تغذوياً على صحّتهم.

1- بعد يوم كامل من الصوم يكون الجسم في أشد الاحتياج لتعويض ما حصل له من نقص السكر في الدم؛ لذلك قد يؤدي تأخير الفطور إلى حدوث هبوط في الدورة الدموية.

ويفضل أن تتم عملية الإفطار على مرحلتين، الفطور على تمر أو طعام حلو خفيف مع القليل من الماء على ألا يكون شديد البرودة، ثم يذهب إلى الصلاة، وفي هذه الأثناء تكون المعدة قد تنبهت واستطاعت أن تمتص الطعام للتأهب بعد دقائق لإكمال وجبة الإفطار على وجه صحيح.

2- لا يجب أكل الاطعمة الدسمة مباشرة عند الإفطار، فمن الخطأ الإفطار على بعض المقبلات كالسمبوسة المقلية و(الشوربات) الدسمة والأطعمة المحتوية على كمية كبيرة من النشويات التي ترهق المعدة وتسبب عسر الهضم، فقط إبدأ فطورك بالتمر لما فيه من فوائد عظيمة خاصة للصائم؛ فالتمر يحتوي على كمية طيبة من الحديد والفسفور، ويحتوي على سكر الفركتوز والجلوكوز ونسبة كبيرة من الفيتامينات التي يكون الجسم في احتياج لها بعد الصوم.

3- عدم الأكل بنهم، فبعد يوم كامل من الصيام يكون الصائمُ في حالة جوع شديد ولا يقوى على الصبر؛ فيندفع وبسرعة كبيرة لالتهام أكبر كمية من الطعام، ولا يعطي للمعدة فرصة لتستريح، فيُفاجأ بعد الإفطار بأنّه بحاجة إلى خمس ساعات على الأقل ليتمكن من التنفس والحركة بصورة طبيعية.

4- من الخطأ شرب الماء البارد مباشرة في حالة العطش، ما قد يؤدي إلى مشاكل هضمية.

5- الإسراف في تناول الحلويات والقطايف والمعجنات بشكل كبير بعد الإفطار، ما يؤدي إلى تراكم الدهون وحدوث السمنة.

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

أخطاء شائعة يجب تجنبها في السحور:

شرب الماء بكميات كبيرة وقت السحور لاعتقاد المرء أنّها 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 5.1 لتر.

يظن الكثير من الناس أنّه من المناسب لوجبة السحور أن تحتوي على مواد غذائية صعبة الهضم، فيسارع بأكل أكبر كمية من الطعام ، وذلك حتى يضمن بقاءَها في معدته أطول مدة ممكنة، مما يقيه الشعور بالجوع!!!

وهذا غير صحيح، فالمعدة ليست صندوقاً يعبأ فيه الطعام لوقت الحاجة، بل هي عضو ضعيف ينبغي التعامل معه برفق وحكمة، فيتناول الصائم في سحوره الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية سهلة الهضم كثيرة السوائل كمنتجات الألبان والخضر الطازجة. ومن المفيد تناول بعض أنواع الحَساء كحَساء العدس لما فيه من عناصر غذائية قيمة ومفيدة ومقاومة للعطش

7- بعض الناس يحرص على تناول الموالح والمخللات والأطعمة الحارة في وجبة السحور، وذلك ليفتح شهيته فيتمكن من تناول أكبر قدر من الطعام، فيأكل لجوع سابق وجوع لاحق!! وينسى أنّ تلك العادة تتسبب في الإضرار بالمعدة، وتسبب له شدة العطش في النهار، فيجب أن تحتوي وجبة السحور على بعض الفواكه المحتوية على الماء والألياف؛ لمنع حدوث العطش والوقاية من الإمساك.