

سبعة نصائح صحّية في شهر رمضان



العديد من النظريات العلمية تثني على أهمية الصوم في تنقية الجسم من السموم وإعطاء الجسم فرصة لمعالجة نفسه، "صوموا تصحّوا". نستعرض هنا أهم النصائح للمحافظة على جسم صحّي ونشط في شهر رمضان المبارك.

بعد يوم صيام طويل قم بهذه الخطوات البسيطة والفعّالة عند الإفطار:

1- اشرب كوب من الماء وانتظر بضعة دقائق قبل البدء بالأكل. غالباً ما تكون رغبتنا في الأكل في رمضان هي بسبب العطش لا الجوع. تناول التمر، يساعد الجسم على استرجاع المعادن والفيتامينات التي افتقدتها في النهار.

2- ابدأ بالشوربة: شوربة خضار، دجاج، عدس. تجنّب الشوربة الجاهزة كونها مليئة بالأملاح الضارة. هذه الأملاح تُكتب في لائحة المكونات تحت اسم "غلوتامات أحادية الصوديوم" أو "مونوسوديوم غلوتاميت" موجودة في الشوربات الجاهزة ومكعبات المرقّة المنكهة. تناول الشوربة واللبن قبل الصلاة.

3- بعد الصلاة باشر بالسلطة قبل البدء بالطبق الرئيسي، إذا شعرت بالشبع بعدها انتظر 10 دقائق ثمّ إبدأ بالطبق الرئيسي.

4- تناول الإفطار ببطء لتكتمل عملية الهضم وتجنّب النفخة. ننصح باختيار صنف واحد كطبق رئيسي والابتعاد عن الأطعمة المقلية وصوصات الكريمة كي لا تتراكم السعرات الحرارية.

5- بين الإفطار والسحور اشرب 1.5- 2 ليتر من الماء للتعويض عن السوائل التي خسرتها أثناء اليوم فإنّ ذلك يحافظ على الوزن وعلى صحّة الجسم.

6- لا تتناول الحلويات المقلية مباشرة بعد الإفطار ذلك يرهق الجسم والمعدة. انتظر 3-4 ساعات.

7- ولا تنسى الرياضة، قبل الإفطار مباشرة أو بعد الإفطار بـ3-4 ساعات. ذلك يساعد في المحافظة على الوزن وحرق الدهون. ممكن ممارسة رياضة المشي، الهرولة وغيرها.

بهذه النصائح الصحيّة تحافظ على صحّتك ووزنك في هذا الشهر المبارك.

*ريم ذبيان/ اختصاصية في التغذية وتنظيم الغذاء