

نصائح رمضانية غذائية لصوم صحي



ينصح ببدء الإفطار بتناول التمر، لاحتوائه على سكريات بسيطة سهلة الامتصاص، من ثمّ الماء، أو العصير الطبيعي الطازج، أو الحليب، أو اللبن، أو الحساء الدافئ، إذ سيجهّز ذلك المعدة لتلقي وجبة الفطور، ويستحبّ إقامة صلاة المغرب قبل تناول وجبة الفطور.

- يفضل تناول 3-4 وجبات خفيفة مغذّية عوضاً عن وجبتين كبيرتين، بحيث تحتوي على مجموعات الغذاء الأساسية (الخبز، والحبوب، والخضروات، والفواكه، والألبان ومنتجاتها، واللحوم وبدائلها)، لتمدّد الجسم باحتياجاته الغذائية كافّة.

- يفضل الإكثار من تناول الخضروات الطازجة، والمطبوخ منها، والفاكهة، حيث تعتبر أغذية أساسية ومصدراً رئيساً للأملاح المعدنية، والفيتامينات.

- ينصح بتناول كميات كافية من السوائل والماء يومياً ما بين السحور والفطور، والتي تتنوّع ما بين العصائر الطبيعية الطازجة، والحليب، واللبن، والشوربات، والابتعاد عن المشروبات الغازية، والعصائر التي تحتوي كميات كبيرة من السكر.

- ينصح بتذكّر أنّه على الرغم من أنّ للصيام فوائد كبيرة للإنسان الطبيعي، إلا أنّّه غير مناسب لبعض المرضى، لأنّه قد يزيد حالتهم الصحيّة سوءاً، ومن المهمّ استشارة الطبيب في ذلك.

- تذكّر أنّ شهر رمضان فرصة عظيمة لتغيير العادات الغذائيّة لما فيه مصلحة الجسد والروح معاً، فالتقليل من الطعام يؤهّل الجسد لأداء العبادات، ويمنحه وقتاً لذلك.

- ينصح بالاعتدال في تناول الطعام والشراب وعدم الإفراط فيه، قد يفرط البعض في ذلك ويصاب بالتخمة، ويثقل جسده، ويضعف عن أداء العبادة والصلاة.

- ينبغي إعداد كمية معقولة من الطعام، حتى لا يتبقّى فائض يتلف، فيكون ذلك إسرافاً وتبذيراً.

- يفصّل تأخير تناول السحور لما قبل الفجر، حتى يُعطى الجهاز الهضمي للراحة، وتزويد الجسم بالعناصر الغذائيّة لبقية النهار.

- يستحسن انتهاء فرصة الصيام للتخلّص من الوزن الزائد ومعالجة السمنة، وذلك بالمحافظة على النشاط والحركة نفسها أثناء النهار والليل، مع ممارسة بعض التمارين الخفيفة، حيث يتجه الجسم نحو استخدام الدهون المخزّنة فيه لإنتاج الطاقة، بعد نفاذ الغلايكوجين المخزّن في الكبد، وانخفاض الغلوكوز في الدم.

- من العادات الغذائيّة السيئة في رمضان، السهر أمام التلفاز، ما يشجّع على الإكثار من استهلاك الطعام بعشوائية للتسلية، مثل الحلويات، والمشروبات الغازية.

- ينصح بالابتعاد عن الإفراط في الأكل والشرب، وكأنّ الصائم يريد تعويض ما لم يتناوله من طعام أثناء ساعات النهار، إضافةً إلى تناول كميات كبيرة من السعرات الحرارية، وخصوصاً من الحلويات، والأطعمة الدهنية الدسمة، مع عدم القيام بأيّ نشاط رياضي أو حركي، ما ينتج عنه التخمة، وسوء الهضم، وزيادة الوزن، والكسل.

- تؤدّي التغذية السليمة إلى صيام بلا مضاعفات صحيّة، لذا ينصح المرضى بزيارة الأطباء واختصاصيي التغذية إن شقّ عليهم ذلك، لاستشارتهم ومعرفة الحمية المناسبة لكلّ فرد حسب حالته الصحيّة.

- من المهمّ جدّاً تناول وجبة السحور، والحرص على احتوائها على المجموعات الغذائية كافة، والابتعاد فيها عن التوابل، والمالح، والأطعمة الدهنية.

- من المهمّ عدم شرب كميات كبيرة من السوائل دفعة واحدة، إذ يؤدي ذلك لتخلص الجسم منها بأسرع ما يمكن وعدم الاستفادة منها.

المصدر: موقع طبي على الإنترنت.