نصائح غذائية لتفادي الأمراض وزيادة الوزن في رمضان

على الصائم أن يهتمّ في شهر رمضان بما يتناوله؛ لتجنّب زيادة الوزن أو التعرّض لمشاكل صحّية، حيث تؤثّر التغذية والأطعمة المتناولة على صحّة الإنسان، ويُعتبر شهر رمضان فرصة عظيمة لتعديل وتصحيح العادات الغذائية المسبّبة لكثير من الأمراض، وهذه بعض النصائح الغذائية التي يجب اتّباعها في رمضان من قبل مختصة التغذية.

العادات الغذائية في رمضان

بدايةً، قالت أخصائية التغذية العلاجية: «زيادة الوزن ما هي إلّا تراكمات لعادات خاطئة، ومن الصعب في أكثر الأحيان أن يحدّد المتخصص عادة رئيسية واحدة تسبّبت في زيادة وزن الشخص، إلّا أنّ العادات الغذائية في رمضان تفوز بالأسوأ، فما نراه من إسراف وتبذير في الطعام منذ لحظة أذان المغرب وحتى الفجر ليس سوى دليل على قلة الوعي، ورمضان لا يحتاج إلى نظام غذائي خاص؛ إذ يكفيك أن تستمع إلى معدتك فقط، فمن غير العقلاني أن يأكل الشخص إذا لم يكن جائعاً، أو حتى في بعض الأحيان ومعدته ممتلئة، ألم تتساءل لماذا يشتري الناس ضعف المشتريات الغذائية في رمضان مع أنّنا نصوم نصف

اليوم تقريباً؟ فتتراكم المنتجات في عربة التسوق كالجبل ثمّ نقوم بتحضير ضعف الكمية التي نحتاج إليها، ونضطر لتناول الضعف، ثمّ نشكو من زيادة أوزاننا، والأسوأ من ذلك هو التخلّص من الفائض في القمامة، والحل هنا ليس أن تأكل أقل؛ بل أن تحل المشكلة من جذورها، وتشتري المعقول حتى تأكل المعقول».

أصناف الطعام

وعن أصناف الطعام المسبّبة للسمنة والنصائح لحل هذه المشكلة، تحدّثت الاخصائية قائلة: «لو تطرقنا لجميع أصناف رمضان غير الصحّية ستطول القائمة، رغم أنّ المائدة الرمضانية في أصلها صحّية، فنحن نتناول التمر كبداية، ونشرب الماء بجانب الطبق الرئيسي وهو الشوربة، مع ذلك نُصرّ على إعداد أطباق جانبية غير صحّية وبغير حاجة إليها غالباً، مثل الطعام المقلي أو عالي الدهون، إضافة إلى المبالغة في الملح، والمبالغة في تناول المعجنات والنشويات في رمضان، والإكثار من السكر، وتكاد مواقع التواصل لا تخلو من أفكار رائعة لتعديل الوجبات وجعلها صحّية أكثر، ويكاد طعمها يكون ألذّ من الوصفة الأصلية غير الصحّية، فأنصح بالبحث عن الطُرُق الصحّية لطهي وجبتك المفضلة في رمضان، أو محاولة جَعْلِها على طريقتك الخاصّة صحّية أكثر، وقد يجتمع صنف واحد فيه جميع الاختيارات السيّئة التي ذكرتُها، كالدونات واللقيمات مثلاً، وجعلها صحّية يكاد يكون مُحالاً، إلّا أنّنا لو تناولنا القليل منها لمرتين في الشهر - على سبيل المثال - لن يكون ضررُها كبيراً، فالتوازن أهم شيء، وليس الحرمان».

الوزن المنخفض

وفي النهاية اختتمت الاخصائية حديثها، وقالت: «ولا أنسى أيضاً الفئة الأكثر معاناةً في رمضان، وهم ذوو الوزن المنخفض، إذ يأتي الصيام ويضاعف المشكلة، وعلينا إن كان الوزن في فئة «أقل من الطبيعي» أن نبحث عن أصل المشكلة ونحلها، فتناول الأكل غير الصحّي الغنيّ بالسعرات الحرارية لن يساعد الجسم على الزيادة الصحّية، فالزيادة الصحّية هي اختيار الأكل السليم بالكمية السليمة، وممارسة الرياضة ورفع الكتلة العضلية، وبناء جسم طبيعي ورياضي، على عكس الجسم العالي بالكتلة الدهنية غير المرغوبة، وعلينا استشارة أخصائي تغذية أو طبيب جهاز هضمي إن كانت المشكلة هضمية، للقيام بحل المشكلة بالطريقة الصحيحة».

نصائح رياضية

نصحت الاخصائية بالرياضة لجميع الفئات العمرية، وقالت: «أنصح بالرياضتين؛ الهوائية وتمارين المقاومة، في رمضان وغيره، خاصّة مع العزل المنزلي في الوقت الحالي، وجعل الرياضة بسيطة وسهلة، وحتى نستطيع أن نجعلها عادة يومية يجب أن نختار الرياضة التي نستمتع بها، وقد يتبادر إلى الذهن أنّني أوجّه هذه النصيحة للشباب وحدهم، ولكنّ الرياضة ذات أهميّة أكبر لكبار السن، كلٌّ حسب قدرته البدنية، فتمارين المقاومة تزيد من الكتلة العضلية، ولا نحتاج هنا لزيادتها حتى تصبح بارزة، ولكن لتجنّب مشاكل المفاصل والخشونة وضمور العضلات المَرَضِيّ، وهي أكثر ما يواجه كبار السن».