

عادات غذائية خاطئة خلال رمضان

<"xml encoding="UTF-8?">



تغذية

يرتكب الصائمون كثيرا من الأخطاء سواء عند الإفطار أو وقت السحور، من دون أن يدركوا خطورة ذلك تغذويا على صحتهم.

ومن أبرز العادات السلبية المتبعة في رمضان:

فترة السحور

1. شرب الماء بكميات كبيرة وقت السحور مرة واحدة لاعتقاد المرء أنها 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 1.5 لتر.
2. الإكثار من الأغذية المحتوية على الصوديوم أو الملح وشرب القهوة أو الشاي بكميات كبيرة؛ حيث تعمل على إدرار البول، ما يؤدي إلى فقد بعض الأملاح المعدنية من الجسم والإحساس بالعطش.
3. تناول الوجبات الدسمة والسكريات وقت السحور للاعتقاد بأنها تملأ المعدة وتذهب الشعور بالجوع، ولكنها تثقل المعدة وتسبب العطش، وأفضل ما يمكن أن يملأ المعدة ويشعر بالشبع الخضراوات والفواكه لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف.
4. إهمال وجبة السحور، يجب الاهتمام بوجبة السحور من حيث وقتها المقارب لوقت الإمساك ومن حيث مكوناتها فتكون عالية بالألياف والبروتينات.

فترة الإفطار

1. شرب الماء البارد مباشرة في حالة العطش، وهذا قد يؤدي إلى مشاكل هضمية.
2. بدء الإفطار بالأغذية الغنية بالدهون مثل؛ المقالي والأغذية الدسمة، ولكن يجب البدء بالسكريات البسيطة التي يسهل هضمها، ولعل أفضل ما يبدأ به الصائم إفطاره هو التمر، فهو غني بالسكريات سريعة الامتصاص التي لا تحتاج إلى عمليات معقدة في تمثيلها، ما يؤدي إلى رفع سكر الدم بصورة معتدلة وسهلة.
3. تناول كميات كبيرة من الطعام مرة واحدة وقت الإفطار، ولكن الأفضل تناول وجبات صغيرة على فترات، وجبة وقت الإفطار ووجبة بعد صلاة التراويح ووجبة السحور.
4. الإسراف في تناول الحلويات والقطايف والمعجنات بشكل كبير بعد الإفطار، ما يؤدي إلى تراكم الدهون وحدوث السمنة.
5. بعض الأشخاص يهملون ممارسة الرياضة خلال شهر رمضان، فللرياضة فوائد عديدة لأعضاء الجسم كافة ولا يقتصر أثرها على تخفيف الوزن، فهي مفيدة للوقاية من الإصابة بالسكري وارتفاع ضغط الدم وتقوية عضلات الجسم وتحسين الحالة النفسية، وتقلل من الاكتئاب والقلق، وأفضل وقت للرياضة هو قبل الإفطار بساعة إذا أمكن أو بعده بساعتين على الأقل.

نصائح للحامل والمرضع في رمضان

- إن التغذية الصحيحة للأم خلال مراحل الحمل المختلفة تؤدي إلى ولادة أطفال أصحاء وتقلل من احتمالية الإصابة بالأمراض المزمنة على المدى البعيد.
- يجب على الحامل التركيز على استهلاك الحبوب بشكلها الكامل وغير المقشور مثل؛ القمح والأرز البني والخبز الأسمر والفريكة والبرغل؛ لأن هذه الأغذية غنية بفيتامينات "ب" المركبة وبعض المعادن وغيرها من المواد المهمة لتطور الجنين ونموه.
- على الحامل تناول كميات كافية من البروتين (حوالي 120-150 غراما في اليوم) من اللحم أو الدجاج أو السمك بعد الفطور وحتى السحور.
- على الحامل الابتعاد عن القهوة والمنبهات؛ لأنها قد تثبط عملية إدرار الحليب وتعمل على تهيج الطفل، وتجنب الأطعمة كثيرة البهارات والمسببة للانتفاخ مثل؛ الملفوف والزهرة.
- ينصح بتجنب الأطعمة التي تعطي سرعات حرارية غير مفيدة مثل؛ الشيبس والحلويات والساكر والوجبات الجاهزة الغنية بالمواد الحافظة والأملاح والدهون.
- تنصح الممرضة بالإكثار من شرب السوائل مثل؛ الحليب واللبن والعصائر الطبيعية الغنية بالفيتامينات، ومحاولة التقليل من المجهود العضلي قدر الإمكان أثناء النهار حتى تتمكن من الاحتفاظ بأكبر قدر ممكن من السوائل والسعرات الحرارية.
- لا تجعل صيامك سببا للتقليل من فترات إرضاع مولودك أو تأجيل ذلك إلى حين إفطارك.