عدة عادات سيئة تتعلق بالغذاء يجب تجنبها في شهر رمضان

ولعل أبرز العادات تتمثل في شكل ووقت تناول الطعام، بشكل غير صحي، وفي أوقات محددة تمتد ما بين وقتي الإفطار والسحور، واللجوء لعادات غذائية غير مناسبة لصحة الصائمين.

طبيب العائلة في تركيا محمود أربكان، حذر من عادات غذائية غير صحية، مقدما نصائح طبية يمكن للصائمين الالتزام بها من أجل صحة مناسبة.

وفيما يلي النصائح:

1- عادة الإسراف في شرب الماء مرة واحدة مع بدء الإفطار وبكميات كبيرة عقب عطش الصيام، فبدلا من ذلك يتوجب تقسيم شرب الماء لاحقا خلال الساعات التالية، بمعدل كأس ماء خلال كل ساعة، وصولا إلى فترة الإمساك.

2- البدء بالوجبات الأساسية مباشرة، وعدم استهلال الإفطار بالتمر والماء بكمية معتدلة، حيث أن للتمر

والماء فائدة كبيرة في تحضير عصارات الجهاز الهضمي لعملية الهضم الصحية، مما يساعد في الوقاية من حصول مشاكل عسر الهضم والقرحة.

3- الإفراط في تناول الطعام والإقبال على تناول كميات كبيرة، والتي تؤدي إلى اضطرابات معوية، ومشاكل في عسر الهضم والإمساك، ويجب تناول الطعام ببطء وبكميات قليلة متناسبة، ودعم الوجبات بالخضار الورقية.

4- الإفطار والسحور غير المتوازن، والاعتماد على الأطعمة الجافة غير المناسبة لمعدة الصائم، والتي تسبب الإمساك والاضطرابات المعوية، ويفضل تناول الخضروات الورقية في الوجبات والسلطات والوجبات سهلة الهضم كالحساء واللحوم المشوية والمسلوقة والابتعاد عن المقليات.

5- عدم تناول وجبة السحور ما يؤدي إلى انخفاض حاد في مستويات السكر في الدم، وهو ما يقود إلى مشاكل في الصحة، وتناول كميات كبيرة من الطعام بسبب الجوع الشديد لاحقا عند وجبة الإفطار.

6- قضاء الفترة بين السحور والإفطار نائما طوال الوقت، حيث يجب قضاء جزء من فترة الصوم في العمل والحركة، مما يعكس فوائد الصيام على صحة الصائم.

اضافة اعلان كورونا

7- الإكثار من تناول المشروبات الغازية خلال وجبة الإفطار من العادات الغذائية السيئة، ويجب الاستعاضة عنها بمشروبات مناسبة أكثر للصائم كالعصائر الطبيعية.

8- الإفراط بتناول الحلويات الثقيلة على المعدة والتي تحوي كميات كبيرة من السكريات، أو تناول المعجنات التي تحوي نسب كبيرة من الكربوهيدرات، ويمكن تفضيل الحلويات الخفيفة المصنعة من مشتقات الحليب.

9- عدم تنظيم الوقت بالشكل المناسب للاستفادة من فوائد الصيام في التمتع بصحة جيدة، من خلال نوم متوازن ووجبات متوازنة والقيام بحركة يومية، والتصرف كأنه يوم عمل طبيعي، ومن المفضل اللجوء للتمارين والحركة التي سيكون لها تأثير كبير وفوائد عديدة على الصحة.