

# ممارسات صحية في رمضان للحفاظ على اللياقة والتغذية الجيدة

يركز ملايين المسلمين خلال شهر رمضان في جميع أنحاء العالم على الجانب الروحي من حياتهم عبر الصيام من الفجر إلى غروب الشمس. عندما يصوم المرء شهر رمضان، فإنه لا يغير عادات التغذية فحسب، بل يشمل التغيير نمط حياته أيضا. ويتضح ذلك من خلال الساعة البيولوجية في جسمه التي غالبا ما تخضع لعدد من **التحولات الجسدية** والعقلية. ونظرا لأن الصائم يعاني من الجفاف والجوع، فإن الجسم يبطن عملية التمثيل الغذائي حتى يستفيد منها بأكثر صورة فعالة. ولكن لا يزال بإمكان الصائم التقاط روح رمضان عن طريق شرب كمية كافية من الماء ومراقبة ما يتم تناوله من طعام على وجبتي الإفطار والسحور.

عند الحديث عن رمضان والتغذية، وحتى يستطيع الصائم تعويض الطاقة والمواد المغذية التي يحتاجها الجسم خلال نهار رمضان، عليه استهلاك الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن، وشرب الكثير من الماء قبل وقت الإمساك. وفي الوقت نفسه، هذا لا يعني الإفراط في وجبة السحور لأن ذلك سيجعل الجسم غير قادر على الاستفادة من جميع السعرات الحرارية وبالتالي ستسبب زيادة في الوزن. هذه هي الطريقة التي يتكيف بها الجسم مع عادات الأكل الرمضانية.

يمكن للبالغين استهلاك 3 إلى 4 لترات من الماء كل يوم. وحتى لو كان الصائم لا يحصل على 40% من هذه الكمية من الأطعمة وعصير الفاكهة والمياه المعدنية والشاي والمشروبات الأخرى، ويجب استهلاك حوالي 1.5 إلى 2.5 لتر من الماء يوميا، مما يعني أنه في كل ساعة من الإفطار إلى السحور، يجب عليه شرب كأسين إلى ثلاثة أكواب من الماء. أحد الأخطاء الأكثر شيوعا هو تناول الوجبات الخفيفة بعد الإفطار للحد من الجوع ثم الذهاب للنوم، وتجاهل وجبة السحور. قد يؤدي تناول الطعام قبل النوم أو عدم تناول السحور إلى انخفاض حاد في نسبة السكر في الدم والجفاف في اليوم التالي. ونتيجة لذلك، يمكن أن تشعر بالدوار وصعوبة في التركيز خلال النهار.

والسؤال المطروح : ما الذي يجب تناوله أثناء السحور حتى يشعر الجسم بمزيد من النشاط على مدار اليوم؟



وجبة إفطار خفيفة وصحية ومليئة قد تكون خيارا مثاليا لكن بالنسبة للسحور يمكن تناول منتجات الألبان والخضروات الطازجة مثل الجبن والبيض والطماطم والخيار كذلك تناول الحساء والفواكه والخضروات المعدة بزيت الزيتون. هذا المزيج يلي احتياجات الجسم اليومية من الطاقة والفيتامينات والبروتين. بالإضافة إلى الفاكهة، على الصائم تناول منتجات القمح مثل الخبز والمعكرونة أو بضع تمرات أو التين وأيضا الحبوب الكاملة والبذور الغنية بالكربوهيدرات والألياف المفيدة للجهاز الهضمي.

الفواكه المجففة والجوز واللوز هي أيضا مكملات غذائية مفيدة. يمكن أن تجعل جسم الصائم يشعر بالشبع لساعات طويلة على مدار اليوم. والفكرة هنا لا تكمن في التنوع في أصناف الطعام بل في المواد الأساسية التي تلعب دورا حاسما في تغذية الإنسان. لذا يجب على الصائمين اختيار مقادير صغيرة من هذه الأصناف وتناولها بحكمة.

خلال شهر رمضان، وفي إطار الحديث عن رمضان والتغذية، يجب تجنب الأنشطة اليومية التي يمكن أن تزيد شعور الجسم بالجفاف وخاصة خلال الأيام الحارة. استخدام المكملات الغذائية لنظام غذائي متوازن وصحي من شأنه أن يدعم الأنشطة اليومية سواء للذين يعملون في ظروف طقس حارة أو كانوا رياضيين محترفين.

بالنسبة للذين يمارسون الرياضة بانتظام، فيجب عليهم الاستمرار في تلبية احتياجاتهم اليومية من الطاقة والبروتين والماء بعد الإفطار. بالإضافة إلى ذلك، خفض مدة التمرين بنسبة 30 في المائة خلال شهر رمضان.

كسر الصيام مع الأطعمة سهلة الهضم هو خيار جيد وصحي أيضا. خلال شهر رمضان، يميل الناس إلى تناول الكثير من الطعام بشراهة بعد ساعات طويلة من الصيام. ولكن حاول أن تفطر مع الحساء، ثم الماء، وعصير الفاكهة الطازج، حتى تتمكن من ترطيب جسمك بعد يوم طويل من الجفاف، ومن ثم تناول الطبق الرئيس بعد 10 أو 15 دقيقة. وهذا سوف يمنع الإفراط في تناول الطعام عن طريق إعطاء الجسم شعورا بالشبع، والذي بدوره سيساعد الجهاز الهضمي.

تعتبر أطباق اللحوم المشوية أو المسلوقة أو المطهوه على البخار أو الدجاج أو الخضروات خيارات جيدة للطبق الرئيس، ويمكن للصائمين مساعدة جهازه الهضمي والقلب والأوعية الدموية عن طريق مضغ الطعام جيدا ثم المشي بعد ساعة أو ساعتين من الإفطار.

في الواقع رمضان موعد سنوي مع الروحانيات والصيام جزء مهم من هذا الشهر المبارك، ولكن كما ترون، هناك العديد من الخيارات المتاحة للصائمين حتى يحافظ على صحته وتكون تغذيته سليمة.