

شهر رمضان: بداية نظام غذائي صحي



يمثل شهر رمضان فرصة للكثير من الأشخاص لتغيير نظام حياتهم وأسلوب غذائهم، فبإمكانهم أن يكتسبوا نظامًا غذائيًا جديدًا أكثر صحةً وأنفع لجسمهم، إلا أن شهر رمضان يحل لهذا العام في فصل الصيف، حيث ارتفاع درجات الحرارة وطول ساعات الصيام التي تصل إلى 16 ساعة؛ مما يتطلب من الصائم الانتباه إلى ما يتناوله في وجبتي الإفطار والسحور علاوةً على حماية نفسه من الجفاف.

يؤكد الدكتور محمد حمودة المختص بالتغذية العلاجية وعلاج الوزن أن شهر رمضان فرصة لتغيير النظام الغذائي للصائمين وتبني نظام غذائي صحي سليم يلزمهم خلال الشهر ليصبح فيما بعد ذلك جزءًا أساسيًا من أسلوب حياتهم، منوهاً أننا بحاجة لتغيير النظام الغذائي القائم على المأكولات والأطعمة الدسمة الغنية بالدهون والسكريات، والمشروبات الغازية وغيرها من أصناف الأطعمة التي أصبحت سمة عصرنا الحالي.

وبين أن شهر رمضان يمثل فترة نقاهة لأعضاء الجسم، قائلًا: "تحتاج أجسامنا وأجهزتها المختلفة لراحة للتخلص من السموم المتراكمة في الجسم"، مفصلاً أكثر عن العمليات التي تقوم بها أجهزة الجسم خلال العام وما يترتب عليها من تخزين وتراكم السموم داخل الخلايا الدهنية والدورة الدموية، موضحًا أنه في رمضان يقوم الكبد والكلى بتحليلها وإخراجها خارج الجسم.

ويضيف "إخراج السموم من الجسم ينعكس إيجابيًا على صحتنا بعد انقضاء شهر رمضان، حيث يتمتع الشخص بنشاط وحيوية وسعادة"، مضيفًا يساعد الامتناع عن الطعام والشراب لساعات طويلة الأشخاص المدمنين على التدخين والمنبهات على الحد منها أو تقليل إدمانهم عليها.

ويمكن للصائم أن يحافظ على طاقته ونشاطه خلال فترة الصيام من حسن اختياره للأطعمة التي

يتناولها في الوجبتين - الإفطار والسحور - كما يؤكد الدكتور حمودة، وينصح الصائمين بالابتعاد عن الأطعمة الدهنية والمقلية، واستبدالها بالمشوي والمحمص، والإفطار على التمر والمشروبات الطبيعية مع الإكثار من شرب الماء لتعويض ما فقده الجسم طيلة النهار.

وأوضح أن تناول الإفطار يكون على مرحلتين، تبدأ بالتمر وشرب الماء ومن ثم شرب الشورية - الحساء -، وهذا يساعد المعدة لاستعادة نشاطها وتهيئتها لاستقبال الطعام، حيث تكون المرحلة الثانية هي تناول الوجبة الرئيسية للإفطار، مؤكِّدًا على تنوع وجبة الإفطار واحتوائها على العناصر الغذائية المختلفة من كربوهيدرات وبروتينات وخضار والمعادن وغيرها.

وذكر أن وجبة السحور لا تقل أهمية عن وجبة الإفطار، لكونها آخر وجبة يتناولها الصائم ليبدأ صيام يوم جديد، لافتًا إلى أن بعض الصائمين يتعرضون لمشاكل صحية نتيجة عدم تناول وجبة السحور، وبين أهمية وجبة السحور في إمداد الجسم بالطاقة اللازمة للصيام، مؤكِّدًا أن وجبة السحور يجب أن تكون خفيفة ومتنوعة، وتحتوي على الأطعمة التي تحتاج لوقت أطول في الهضم، مثل: الألياف، والسكريات المعقدة والكالسيوم وغيرها.

وقال: "هناك أخطاء في رمضان لا بد من تفاديها لننعم بصحة جيدة وصيام صحي"، مشيرًا إلى أن أهم تلك الأخطاء هي الإفراط في شرب الماء وقت الإفطار، وتناول العصائر ذات السكريات المصنعة والسكريات العالية والأصباغ المضرة إضافة إلى تناول الحلويات مباشرة بعد الإفطار، وتناول الحلويات أثناء السحور.

ونصح الصائمين بتناول الفواكه لغناها بالألياف والفيتامينات والمعادن، وممارسة الرياضة، والإكثار من شرب الماء؛ للمحافظة على صحة الجسم، مع الاعتدال في تناول الطعام والتنوع في مكوناته، والتقليل من الأطعمة الغنية بالدهون.