

عادات غذائية خاطئة في رمضان عليك الابتعاد عنها

قد يكون لتصحيح بعض العادات الغذائية الشائعة في شهر رمضان أهمية بالغة بالنسبة إلى صحة الصائم، وجهازه الهضمي خصوصاً.

"مجلتي" يطالع من اختصاصية التغذية، مال الشام كتيل، على العادات الغذائية الخاطئة في رمضان التي توجب تصحيحها، في القائمة الآتية:

- الإفراط في استهلاك الطعام والأطعمة المقلية والحلويات الغنية بالسكر، واستهلاك سعرات حرارية أكثر من حاجة الجسم، وتراجع النشاط الرياضي؛ كل ذلك يؤدي إلى زيادة الوزن على الرغم من ساعات الصيام الطويلة.

- شرب الشاي والمشروبات الأخرى التي تحتوي على الكافيين بعد وجبة الإفطار مباشرة، مما يمنع الجسم من امتصاص الكالسيوم والحديد؛ لذا يفضل الانتظار ساعة على الأقل بعد وجبة الإفطار لتناول القليل من هذه المشروبات.

- الأكل بشراهة ومفاجأة المعدة بكميات كبيرة من الطعام بعد ساعات طويلة من الصيام، مما يؤدي إلى الشعور بحرقة المعدة واضطرابات هضمية مختلفة.

سعجك: 5 فوائد صحية مهمة لوجبة السحور

- ممارسة الرياضة بعد وجبة الإفطار مباشرة من العادات الخاطئة. أفضل وقت لمزاوتها، هو قبل الإفطار بساعة لتجنب حدوث جفاف، أو بعد وجبة الإفطار بنحو 3-4 ساعات.

- الإكثار من شرب العصائر والمشروبات الغنية بالسكر، ما يؤدي إلى زيادة الوزن وارتفاع سكر الدم.

- قلة شرب الماء في شهر الصوم من العادات الخاطئة. يجب التركيز على شرب كميات كافية من الماء (نحو 2 ليتر يومياً)، على ألا يتم شربها دفعة واحدة، بل توزيعها بين الإفطار والسحور.

- الاكتفاء بوجبة فطور واحدة، وتناول كمية كبيرة من الطعام. هذه العادة خاطئة، إذ من الأفضل تقسيم الطعام على ثلاث مراحل: وجبة إفطار خفيفة، ووجبة العشاء تليها وجبة السحور.

- الإسراف في شراء السلع الغذائية لشهر رمضان. عادة خاطئة منتشرة. تذكري أن الله لا يحبّ المسرفين، ونحن في عصر السلع، والطعام متوفر في جميع الأوقات، فلا داعي للإسراف في الشراء.