

تسع نصائح ذهبية للصائمين لتخفيف الوزن.. تعرف عليها



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2022-04-24

يشكل شهر رمضان المبارك فرصة ذهبية للصائمين من أجل اتباع أنظمة غذائية صحية تساعدهم على تخفيف الوزن عبر الابتعاد عن العادات الغذائية غير الصحية.

وتكثر الأطعمة الرمضانية والحلويات والتجمعات العائلية في الشهر المبارك، ما يجعل الصائمين يقبلون بشكل كبير على تناول الأطعمة والحلويات ما يقود إلى عسر في الهضم وزيادة في الوزن.

وفي هذا الشأن، قدم الطبيب في مستشفى ابن سينا- جامعة أنقرة، مالك أتيل قره ديرك، ومنسق منطقة الشرق الأوسط باتحاد العالم الاسلامي للصحة WIHU، نصائح تتعلق بتجنب السمنة والمحافظة على الصحة للصائمين خلال رمضان، وفقاً لوكالة الأناضول.

وقال الطبيب في مستهل كلامه: “تكثر التجمعات العائلية والأطعمة التقليدية في شهر

رمضان، مما يؤدي إلى زيادة الوزن في هذا الشهر بعد فترة 15-17 ساعة من الصيام.”

وأضاف: “الكل يطمح في رمضان لتجنب السمنة وتخفيف الوزن فكيف نستغل الشهر الفضيل لتلبية هذا الطموح، هناك أمور يستطيع الصائم القيام بها لتجنب السمنة والحفاظ على الصحة.”

وفيما يلي النصائح الطبية التي قدمها الطبيب:

1- عدم تناول وجبة الإفطار حتى التخمة والشعور بالشبع النهائي، وينصح بترك المائدة على الفور في هذه الحالة، لأنّ البقاء في الجلوس عليها يؤدي إلى زيادة تناول الطعام، خاصة أن وجبة الإفطار في رمضان تكون مكونة من جميع الأصناف، وعند الحصول على كمية إضافية يؤدي إلى تراكم الدهون والتعرض للسمنة.

2- ينصح بتقسيم وجبة الإفطار لجزئين، الأول يضم مشروبات مليئة بالفيتامينات والبروتينات وأيضاً الحساء والعصائر الطازجة، والجزء الثاني تضم الوجبة الرئيسية والتي ينصح بتناولها بعد مرور ساعة على الأقل من الجزء الأول، ويفضل أن يكون محتواها من الخضار، أما وجبة السحور يجب تناولها بشكل يومي، لما لها من أهمية وفوائد لصحة الجسم وحرق الدهون الزائدة.

3- يفضل عدم الإكثار من تناول الحلويات حيث أن أكثر الناس تتناولها لتستعيد نقص السكر المتشكل خلال النهار، وكبديل يمكننا تناول الفواكه التي تحتوي على سكر طبيعي سهل الحرق، وتساعد أيضاً على تعويض نقص السكريات وإمداد الجسم بالطاقة اللازمة.

4- ينصح بشرب كمية كافية من المياه والتي تقدر بنحو لتر ونصف ما بين وجبة الإفطار ووجبة السحور لتجنب نقص السوائل بالجسم التي غالباً تظهر بعد رمضان.

5- ينصح بتخفيف الملح قدر المستطاع بوجبات الطعام لأن الملح يسبب الانتفاخ والعطش أثناء النهار.

6- ينصح بممارسة بعض التمارين الرياضية في شهر رمضان بسبب قلة الحركة مثل اتباع نظام المشي بشكل يومي ولمدة ساعة قبل وجبة الإفطار بساعتين، لما لها من أهمية في حرق الدهون وتكون نسبة حرق الدهون في هذه الساعة مضاعفة عن الأوقات

الأخرى، ويمنع المشي بعد تناول وجبة الإفطار مباشرة.

7- ينصح بتناول الطعام ببطء وبلا إسرار، ومضغ الطعام جيدا في الفم لأن هذا يساعد الجهاز الهضمي على هضم الطعام بوقت سريع ويجنبه الإرهاق.

8- الابتعاد عن تناول المشروبات الباردة، لأنها تؤدي إلى زيادة السعرات الحرارية في الجسم، والتركيز على المشروبات الفاترة، وتساعد على حرق الدهون.

9- تجنّب تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون وتجنّب الإكثار منها، لأنها تؤدي إلى فتح الشهية والرغبة المتزايدة في تناول الطعام.



UAE71NEWS