نصائح طبية للتغذية ورفع المناعة في شهر رمضان

ومع حلول شهر رمضان وانتشار النوع المتحوّر الجديد من فيروس كورونا والجلوس في المنزل، بات الفرد بحاجة للتغذية الكافية والمتوازنة.

ويشير خبراء في التغذية، إلى أن "التغذية الصحية لها أهمية كبيرة لمكافحة زيادة الوزن غير المرغوب فيه، وأيضاً في عملية تقوية المناعة".

وفي ما يأتي 10 نصائح للصائمين، من أهمها، عدم الصوم من دون وجبة السحور، إذ ثمة أشخاص لا يريدون أن يقطعوا فترة النوم.

ولذلك يعملون على تناول بعض الأطعمة قبل النوم، وعدم الاستيقاظ للسحور، ما يؤدي إلى مشكلات صحية، مثل انخفاض مستوى سكر الدم.

ويجب استهلاك المكسرات غير المحمّصة وغير المملّحة، وكذلك الخضروات لاحتوائها على الألياف التي تزيد معدل الشبع طوال اليوم، وتعمل على تسهيل عملية الهضم.

مع تناول الأطعمة الغنية بالبروتين، مثل البيض المسلوق واللبن الزبادي المصنع منزلياً.

وتناول الوجبات الخفيفة عند الإفطار، ما يمنع تشكل عسر الهضم للمعدة، لأنها فارغة طوال اليوم، والبدء بتناول طبق حساء (شوربة) والاستراحة لمدة 10 ـ 15 دقيقة، قد تكون مناسبة هذه الفترة لأداء صلاة المغرب.

كما يجب تجنب المقالي والأرز والمكرونة والحلويات المشرّبة عند الإفطار، إذ أن هذه الوجبات الثقيلة التي تزين الموائد تؤدي إلى زيادة الوزن وأمراض المعدة.

ويمكن استبدال الأطباق الثقيلة المذكورة أعلاه بأخبرى من الخضروات المطبوخة بزيت الزيتون الخفيف، وأطباق اللحوم الحمراء أو البيضاء، كالدجاج والسمك، ويكون استهلاكها بطريقة متوازنة، إذ تساعد الخضروات والسلطات على التخلّص من الإمساك.

ويجب عدم الإفراط في تناول الحلويات، التي تزيد الرغبة فيها خلال رمضان نتيجة انخفاض معدل سكر الدم بسبب الصيام والجوع الطويل. ويُفضل تناول الحلويات المصنّعة من الحليب والكريمة، وتناول تمرة واحدة، ويجب عدم الإفراط بالحلويات الثقيلة المشبعة بالقطر (السكّر المكثّف).

كما يفضل استبدال تناول وجبة كبيرة ثقيلة بعدة وجبات خفيفة بكميات قليلة على فترات، مع استهلاك كميات كافية من المياه (2-2.5) ليتر، والحصول على كمية أقل قد يؤدي إلى أمراض في الكلى. ويمكن تناول المشروبات الصحية، مثل اللبن والصودا (مياه معدنية) والبابونج، بدلاً عن المشروبات السكرية والحمضية.

دون نسيان ممارسة تمارين رياضية منزلية خفيفة بعد ساعة أو ساعتين من الإفطار، وعدم الإفراط في تناول الشاي والقهوة، لأنها تحتوي على الكافيين.