

خبراء تغذية يقدمون نصائح للحفاظ على التركيز والنشاط أثناء الصيام



غالباً ما يرافقنا شعور الكسل والخمول خلال صومنا في رمضان، والذي يترافق هذا العام مع موسم الدراسة والامتحانات، وهذا قد يعرض البعض للتوتر والقلق خوفاً من تأثير الصيام على أدائهم في الدراسة أو الاختبارات.

وحدد خبراء التغذية مجموعة أطعمة تقلل من التوتر وتعزز الذاكرة والقدرة على الدراسة والنشاط خلال الصيام.

وأكد خبراء التغذية على أهمية تناول أطعمة تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية للحفاظ على التركيز خلال نهار رمضان، مع الإكثار من شرب المياه والتقليل من النشويات.

وعن المصادر الأساسية لهذه الفيتامينات، أوضحت خبراء التغذية أن فيتامين A يمكن الحصول عليه من وجبات تتضمن السبانخ، الأسماك، الحليب، البيض. وفيتامين B6 يمكن الحصول عليه خاصة في وجبة السحور من خلال طبق الفول ويتوفر أيضاً في الدواجن والأسماك. أما فيتامين B12 فهو مهم جداً للتخلص من

التوتر ويتوفر في الأسماك خاصة السلمون وفي الكبد ولحم الأبقار. وبالنسبة لفيتامين C فيتوفر في الفلفل الأحمر الحلو والكيوي بالإضافة إلى الحمضيات، بينما تعد منتجات الألبان والخضراوات أهم مصادر الكالسيوم.

وحذر الخبراء من أن ما نأكله في السحور سيؤثر على يومنا كله، ولهذا يجب الحذر والابتعاد عن الأطعمة التي تكون سببا في الشعور بالخمول والتوتر ومنها الوجبات الجاهزة المليئة بالدهون المشبعة التي تؤثر سلبا على التركيز.

كما دعوا إلى الحد أيضا خاصة في السحور من المقلبات، وكذلك الحلويات، مع الابتعاد أيضا عن اللحوم المصنعة التي تسبب كثيرا من الأمراض بخلاف تأثيرها النفسي.

وأكد خبراء التغذية على أهمية تناول المكسرات والخضار خاصة الخس والسبانخ لاحتوائها على حمض الفوليك الذي يعزز صحة الذاكرة ويعمل على تقوية الوظائف الإدراكية، ويقي من الاكتئاب ويحد من التوتر خاصة في فترة الدراسة والامتحانات المصاحبة للشهر الكريم هذا العام.

كما نصحوا بالحفاظ على طبق السلطة في وجبة الإفطار، والموز بين الإفطار والسحور لاحتوائهما على الحديد المهم أيضا لتحفيز التركيز وتعزيز القدرة على تذكر المعلومات، وأشاروا إلى الخطأ الذي يقع فيه كثير من الصائمين بعدم تناول الأسماك في شهر رمضان، مؤكدة أهميتها للحصول على المنجنيز والفوسفور المهمين للتركيز وصحة العقل.

ولمقاومة الجوع والشعور بالشبع لأكثر مدة خلال ساعات الصيام، وفقا لرأي خبراء التغذية، يفضل في وجبة السحور تناول الفول والجبن والبيض المسلوق مع كوب من الحليب، وهذه وجبة غذائية متكاملة وتمنح الصائم الطاقة اللازمة لإنجاز كل المهام في نهار رمضان دون إرهاق أو توتر أو إحساس كبير بالجوع.

ولتقليل الشعور بالعطش ينصح خبراء التغذية بالإكثار من تناول العصائر الطازجة والمياه بمعدل 12 كوبا من المياه ما بين الإفطار والسحور، مع التقليل من المياه الغذائية لأنها تزيد من الشعور بالعطش، كذلك الحد من القهوة والشاي لأن الإفراط فيهما يسببان القلق والاكتئاب.

وشدد الخبراء على أهمية ممارسة الرياضة والتمارين الصحية خاصة قبل الإفطار بساعة، لتقليل من

التوتر وتحسين الحالة المزاجية والتركيز. ومن المشروبات الدافئة ينصح باليانسون والجنزبيل لفائدتهما في تهدئة الأعصاب والحد من التوتر.