كيف نستعيد التوازن الغذائي بعد شهر رمضان؟ أخصائية توضح

يواجه الكثير من الناس عند انقضاء شهر رمضان المبارك، عدة تغيرات تشكل تحد للبعض منهم، وتتعلق هذه التغييرات بصعوبة العودة لنظام الحياة الطبيعي ما قبل رمضان الذي طرأ خلاله تغييرات على أنماط الحياة اليومية، كتغيير أوقات الخلود للنوم، وتغيير أنماط الطعم وأوقات الوجبات، وخصوصًا الاعتماد الأساسي على الحلوى والسكريات مع حلول العيد، وعودة الجهاز الهضمي لما كان عليه سابقًا من حيث نظام وأوقات وجبات الطعام.

وتقول سارة الكثيري أخصائية التغذية: "يعتاد الجسم أثناء رمضان على عدم تناول الطعام خلال ساعات اليوم، لذلك من الخطأ العودة فجأة لتناول كميات أكبر ووجبات أكثر من الطعام، لذا يجب العودة إلى تناول الوجبات بشكل تدريجي، حتى لا نتسبب بالضغط على الجهاز الهضمي".

وأضافت: "نحن مقبلون على العيد قد يتناول الكثير أثناء العيد الحلويات العالية السعرات بكميات كبيرة، لذلك فمن المهم بعد انقضاء العيد الإكثار من تناول الفواكه الطازجة والمجففة، والخضراوات الورقية مثل السبانخ، والخس، وحساء الخضراوات، لأنها ستساعد الجسم على التخلص من السموم واستعادة

التوازن الغذائي".

وتابعت: "من المهم أيضا الإكثار من تناول بعض الأطعمة الأخرى، مثل البيض، والزبادي والمكسرات، والحبوب، والإكثار من شرب الماء، حيث يفقد الجسم الكثير من الماء أثناء الصيام، لذلك من المهم تعويض الجسم بالكثير من السوائل بعد شهر رمضان، خاصة مع ارتفاع درجات الحرارة ومع اقترابنا من فصل الصيف، فمن المهم شرب 8 – 10 أكواب من الماء يوميا لتعويض الجسم عما يفقده من الماء، وللحفاظ على نضارة البشرة وصحة الكلى، ولتخليص الجسم من السموم، أي أنه أحد عوامل التوازن الغذائي".

وأكدت على "ضرورة التقليل من شرب الكافيين وتناول القهوة والشاي بشكل معتدل، حتى يستطيع الأفراد التحكم في ساعات نومهم، فالإكثار من تناول الكافيين بعد رمضان قد يؤدي إلى اضطراب ساعات النوم، أما بالنسبة لممارسة الرياضة قد يكون من الصعب الحفاظ على ممارسة الرياضة بانتظام أثناء رمضان، لذلك فمن الأفضل البدء بممارسة الرياضة بعد رمضان تدريجيًا، ويمكن البدء بممارسة رياضة خفيفة مثل المشي أو ركوب الدراجات، ثم إضافة المزيد من الجهد إلى التمرينات الرياضية تدريجيا، أيضا يعتبر تنظيم مواعيد النوم مهمًا جدًا للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي والجسم بشكل عام".

وشددت على "ضرورة تجنب الإفراط في تناول الوجبات السريعة والأطعمة الدسمة، حيث تحتوي هذه الأطعمة على الكثير من الدهون المشبعة والكربوهيدرات المكررة والسكريات، التي يزيد الإقبال عليها كثيرًا خلال فترة العيد، حيث تضيف هذه الوجبات الكثير من السعرات الحرارية إلى الطعام دون إضافة أي قيمة غذائية، والتي تزيد بدورها من مخاطر الإصابة بأمراض مثل السمنة وأمراض القلب، وارتفاع الضغط، وداء السكري، مشيرة أنه من الضروري العودة والمحافظة على تناول وجبة إفطار جيد تمد الجسم بالطاقة الكافية لممارسة النشاطات اليومية، وتساعد على التركيز الذهني وتنظيم عمليات الأيض، لذا؛ يجب الحرص بانتظام على تناول وجبة إفطار صحية ومتكاملة في بداية يومنا".