خلال الشهر الفضيل.. نصائح تجنبك الجوع

خبير التغذية السوري فادي عباس، قال بإن يتبع الناس النصائح التالية لتجنب الشعور بالجوع خلال ساعات الصيام.

ويوضح عباس: "يجب التركيز في السحور على الأطعمة التي تحتوي على نسبة نحو 70 % من الماء، وتناول الوجبة على ثلاث مراحل بفارق خمس دقائق بين الواحدة والأخرى، وتبدأ بطبق من السَلَطة (خاصة الخيار والخس والكرفس) ونوع واحد فقط من الطعام بشرط ألا يحتوي على نسبة كبيرة من الأملاح، كما هي الحال مع مواد مثل الأجبان والمكسرات، التي رغم فوائدها الغنية، إلا أنها ستتسبب في حاجة الجسم إلى كميات أكبر من الماء بعد ساعات قليلة".

ويضيف: "تأتي السكريات في المرحلة الثانية، ويفضل تناول قطعتين من الفاكهة الغنية بالماء أيضا (كالفراولة والبطيخ والبرتقال) أو كوبا من العصير الطازج، ثم اختتام الوجبة بشرب الماء".

وتنصح خدمة الصحة الوطنية البريطانية، بتجنب شرب الشاي والقهوة لأنهما مدران البول لاحتوائهما على الكافيين (خاصة لمن يعانون من مشكلة السلس البولي). ويؤدي فقدان الجسم للسوائل إلى الحاجة إلى تعويضها، والإصابة بالجفاف الذي يخلق مشاكل صحية مثل الصداع وانخفاض ضغط الدم ومشاكل في الكلى وغيرها.