عدة نصائح لتناول الطعام بشكل صحيح والحفاظ على الصحة خلال شهر رمضان



1- التغذية الجيدة:

لا يوجد سوى وقت قصير لتزويد جسمك بجميع العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها، لذلك يجب عليك التركيز على استهلاك الأطعمة عالية الجودة.

وأثناء الإفطار، اشرب الكثير من الماء، وتناول كمية جيدة من الكربوهيدرات النشوية والخضروات والبروتينات ومنتجات الألبان للدهون الطبيعية. ويساعد وجود هذه العناصر الغذائية في وجباتك على الحفاظ على رطوبتك وشبعك لفترة أطول، ويمكن أن تعزز نظام المناعة لديك، وهو أمر مهم بشكل خاص مع استمرار جائحة "كوفيد-19".

وأثناء السحور، ركز على تناول الأطعمة ذات المؤشر الغلايسيمي المنخفض، مثل الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات بما في ذلك الشوفان والشعير والأرز البني والكينوا والتوت والتفاح والبرتقال. ولن تؤدي هذه الأطعمة إلى زيادة نسبة السكر في الدم وستساعدك على الشعور بالشبع لفترة أطول. ويمكن أن يساعدك هذا أيضا في التحكم في شهيتك والتماسك طوال اليوم.

2. تجنب بعض المكونات:

من الأشياء التي يجب تجنبها هي الملح والكافيين والسكريات والأطعمة المصنعة.

وعند تحضير وجبات السحور، من المهم التأكد من تجنب الإفراط في تناول الملح لأن ذلك سيؤدي إلى الجفاف ويجعلك تشعر بالعطش أثناء النهار. ويجب أيضا تجنب الكافيين. وذلك لأن المشروبات المحتوية على الكافيين لها تأثير مدر للبول، ما يزيد من إنتاج الجسم للبول، وبالتالي يؤدي إلى الجفاف.

ومن المهم أيضا تجنب الأطعمة المصنعة والمشروبات المضاف إليها السكريات، حيث تتميز هذه الأطعمة بكثافة مغذيات منخفضة نسبيا، ولن تجعلك ممتلئا لفترة طويلة، كما أنها مرتبطة بزيادة خطر الإصابة ببعض الأمراض.

وعلاوة على ذلك، يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول هذه الأنواع من الأطعمة إلى إتلاف القلب والكليتين، وإبطاء جهاز المناعة، وزيادة الوزن.

ويمكنك استبدال الأطعمة المقلية، مثل السمبوسة، ببدائل صحية مثل التمر والفواكه. وبالمثل، حاول استبدال الأطعمة السكرية مثل الكعك والآيس كريم بأشياء مثل سلطات الفاكهة والزبادي.

وتجنب أيضا طرق الطهي مثل القلي، وبدلا من ذلك حاول اعتماد الطبخ بالفرن أو الشوي لأنها صحية بشكل عام.

3. التمرين:

سيجد المسلمون الذين يحتفلون بشهر رمضان صعوبة في أن يكونوا نشيطين. لكن ممارسة النشاط البدني له فوائد صحية كبيرة، ولهذا السبب من المهم الاستمرار في ممارسة الرياضة بانتظام طوال شهر رمضان.

ومع ذلك، من المهم ملاحظة أن مستوى طاقتك وصبرك خلال يوم الصيام لن يكونا متماثلين، خاصة في الحجر الصحي، مقارنة بالأيام التي لا تكون فيها صائما. وعلى هذا النحو، يجب تجنب التمارين عالية الشدة مثل الركض أو رفع الأثقال أثناء النهار، ولكن قد تتمكن من القيام بذلك في المساء بعد الإفطار.

وبدلا من ذلك، ابدأ بتمارين خفيفة لمدة 30-15 دقيقة، مثل المشي أو الركض أو اليوغا أو التمدد.

4. التخطيط للمستقبل:

من المهم التخطيط لوجباتك، حيث لا يجب تفويت السحور لمواكبة نومك. وسواء كنت تدرس أو تعمل من المنزل أو تذهب إلى العمل، فمن المهم التخطيط لما ستأكله في السحور والإفطار. وما تأكله له تأثير على مستويات الطاقة لديك في اليوم التالي، لذا ركز مرة أخرى على تناول أطعمة عالية الجودة وعالية القيمة الغذائية.

ومن المهم أيضا أن تتجنب العمل خلال الفترة التي كانت مخصصة للغداء، وهو خطأ شائع يرتكبه الكثير من الناس خلال شهر رمضان. فعلى الرغم من أنه لا يمكنك تناول الطعام أو الشراب، فحاول الذهاب في نزهة والحصول على الهواء النقي أو أخذ فترات راحة للصلاة أو القيلولة. ويمكن أيضا خلال هذا الوقت إعداد قائمة مهام يومية واكتب الأشياء التي تجدها صعبة وخطط لكيفية مكافحتها بكفاءة. وإذا استطعت، فحاول الخروج أثناء الفترة التي كانت مخصصة للغداء، لأن ذلك يمكن أن يحسّن صحتك العقلية.

وبالطبع ، من المهم أن تنغمس بعد المغرب أيضا في الأطعمة والمشروبات المفضلة لديك خلال شهر رمضان. ولكن تأكد من أنك تعتني بنفسك لضمان الحفاظ على صحتك طوال الشهر الفضيل.

المصدر: theconversation