



تغذية صحية ومتوازنة في رمضان



إيمان سالم عبید

أخصائية التغذية - إدارة الثقيف الصحي

رمضان، هو الضيف العزيز الذي ننتظر زيارته مرة في السنة، بكل حماس وبهجة نبدأ صيامنا وندعو أن يتقبلها الله لنكسب الأجر والثواب، وفي سبيل هذا؛ نصبر على الجوع والعطش، ويخطئ الكثير من الناس عندما يعتقدون بأن التغذية في شهر رمضان المبارك تختلف عن بقية أشهر السنة، فالاحتياجات الغذائية للفرد في هذا الشهر لا تختلف عن الأشهر الأخرى، وربما تكون الاحتياجات أقل مما هي عليه في الواقع بسبب أن المجهود العضلي الذي يبذله الفرد في هذا الشهر يكون أقل.

في غاية الأهمية لأن الكافيين يدّر البول أكثر لدى بعض الأشخاص، ما يؤدي إلى جفاف الجسم، وهناك خطوات لتناول وجبة الإفطار بشكل صحي وسليم: أولاً، البدء ببضع تمرات، مع كوب ماء أو لبن لتهيئة المعدة لامتصاص العناصر الغذائية وتجنب عسر الهضم، وبعد فترة قصيرة يتم تناول الوجبة الرئيسية ويضل الاعتدال في الأكل هو العامل الرئيسي في الصحة الجيدة، كما ينصح بتناول الطبق الرئيسي الذي يمثل الوجبة الصحية المتوازنة التي تتكون من أصناف مختلفة من الأغذية لكل منها فائدة خاصة وبكميات معتدلة مثل الحبوب والبقول واللحوم والألبان ومشتقاتها، والفواكه والخضروات ليحصل الجسم على جميع العناصر الغذائية الأساسية، مع مراعاة عدم الإفراط في تناول المنبهات مثل القهوة والشاي، وعند تناول الوجبة الرئيسية، وتعدّ الوجبات الخفيفة بين الإفطار والسحور مهمة لتلافي الارتفاع والانخفاض المفاجئ لنسبة السكر بالدم، فننصح بتناول وجبة أو وجبتين خفيفتين مثل الفاكهة والزبادي أو قبضة يد من المكسرات النيئة غير المحمصة لتعطي الجسم الطاقة وتحافظ على مستوى الحرق.

أما وجبة السحور فهي تفيد في منع حدوث الإعياء والصداع أثناء نهار رمضان، وتخفف الشعور بالعطش الشديد، ويفضل تأخير السحور بقدر الإمكان ومراعاة اختيار الأغذية التي لها تأثير إشباعي أطول، حيث تستغرق وقت أطول في الهضم، وبالتالي تؤجل الشعور بالجوع، ويجب أن تكون وجبة السحور متوازنة وتحتوي على الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة كالشوفان، والألبان، والفواكه والخضروات والأغذية الغنية بالألياف، كما يمكن تناول البروتينات، ومن المهم تجنب الأطعمة المالحة مثل المخللات أو الزيتون المالح والتوابل والبهارات أو تناول الوجبات السريعة، إضافة إلى عدم الإكثار من تناول السكريات في وجبة السحور لأنها تزيد من الإحساس بالجوع أثناء الصيام في اليوم التالي.

خلال شهر رمضان المبارك، يقوم المسلمون البالغين والذين يتمتعون بصحة جيدة بالصوم يوماً منذ شروق الشمس حتى غروبها، وعند حلول المغرب ينتهي الصيام بوجبة الإفطار، ثم تتبعها وجبة أخرى قبل الفجر تُسمى السحور، وللصيام فوائد صحية وغذائية كثيرة منها: إراحة المعدة والجهاز الهضمي، والتخفيف من ضغط الدم والسمنة والسكري وارتفاع الكوليسترول، فالتوازن الغذائي هو الغاية المطلوبة، وهناك الكثير من الوجبات أو الأطباق المُعدّة خلال شهر رمضان ذات سعرات حرارية عالية، لذا يجب تناولها باعتدال تام لتجنب أية مضاعفات قد تحدث، فاتباع الخيارات الغذائية الصحيحة خلال شهر رمضان، يُمكن أن تساعد في الحفاظ على الصحة قدر الإمكان، حيث يشكل الماء نسبة 60% من جسم الإنسان، وهو عنصر مهم وحيوي بالنسبة لوظائفه مثل عمليات الأيض ونقل المواد الغذائية عبر الجسم وطرح الفضلات، وتتفاوت نسبة الماء في الجسم، حيث يفقدها الجسم عن طريق التبول والتعرق ويستعيدها عن طريق الطعام والشراب، وأثناء الصوم من الطبيعي أن يتعرض الصائمون بين فترة وأخرى للجفاف الذي قد يؤدي إلى خسارة في الوزن، ولكن سرعان ما يتم تعويضها بمجرد العودة إلى النمط المعتاد في الأكل والشرب، لذا يفضل شرب كميات كافية من الماء وتناول الأطعمة الغنية بالسوائل المرطبة خلال شهر رمضان، وأفضل وقت لشرب الماء يكون في الفترة الممتدة بين الإفطار والسحور للتعويض عما يخسره الجسم من سوائل خلال اليوم، ويمكن أيضاً زيادة المياه في الجسم من خلال تناول الأطعمة الغنية بالسوائل، كإضافة البطيخ إلى وجبة السحور أو تناوله كتحلية بعد الإفطار، أو تناول السلطة العربية التقليدية "الفتوش" التي تحتوي على الخيار والطماطم وهي خضروات غنية بالسوائل، والابتعاد عن تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي ومشروبات الطاقة أمر