

أخطاء غذائية شائعة نرتكبها في شهر رمضان

يعتبر شهر رمضان المبارك شهر الصيام والعطاء والمغفرة والمساحة والصلة. خلال فترة الصوم الطويلة وبين فترة الإفطار والسعور، من الممكن أن يرتكب العديد من الأشخاص أخطاء غذائية، بسبب الشعور بالجوع والعطش الشديد، والتي تؤدي إلى ضرر ومشاكل ومتاعب بصحة الجسم.

يوجد أخطاء شائعة يقوم بها عدد كبير من الأشخاص عند الإفطار، بعد ساعات الصوم الطويلة، تعرفوا عليها:

- شرب كمية كبيرة من المياه والسوائل في وقت السعور، ظنًا أن هذه الطريقة ستساعد في التغلب على العطش أثناء الصيام، ولكن في الحقيقة يطرد الجسم كميات المياه الزائدة بعد ساعات قليلة.



- تناول الحلويات بعد الإفطار مباشرة، مما يتسبب بمشاكل الهضم بعد ذلك، بالإضافة إلى زيادة نسبة السعرات الحرارية المستهلكة. يفضل تناول كمية صغيرة من الحلويات بعد ساعتين أو ثلاثة من الإفطار.



- استهلاك المياه الباردة بوقت الإفطار، ما يسبب بحدوث آلام بالمعدة، لذلك ينصح بتناول المياه معتدلة البرودة وبكميات معقولة، والحرص على تقسيمها بين ساعات الإفطار والسعور.



- النوم مباشرة بعد تناول الطعام، ما يسبب بعدم قدرة الجسم على الهضم وبآلام المعدة.

- تناول طعام دسم ببداية وجبة الإفطار، الأمر الذي يسبب في توتر وتشنج المعدة. في هذه الحالة، ينصح بدء الإفطار بتناول التمر لتجهيز المعدة من أجل استقبال الطعام.



- تناول الحلويات على وجبة السحور مما يزيد من الإحساس بتعب المعدة والعطش خلال ساعات الصوم. ينصح استبدال الحلويات بالفواكه الطازجة.

▪ استهلاك من الشاي والقهوة بكثرة بعد الإفطار مباشرةً، الأمر الذي يزيد من الإحساس بالعطش خلال الصيام.



▪ ممارسة الرياضة بعد وجبة الإفطار، ما يسبب بعدم قدرة الجسم على الهضم بطريقة جيدة و باضطراب الدورة الدموية.