الدليل الصحي لرمضان ٢٠٢١

يعتبر شهر رمضان من أهم الأحداث بالنسبة للمسلمين في كل مكان ، ويحدث في الشهر التاسع من التقويم الإسلامي. يقام هذا الوقت التقليدي للتفكير ، ويتم ملاحظته من خلال صيام صارم من الفجر حتى الغسق. وفقًا للدكتور جاويد أحمد شاه ، الطبيب والمدير الطبي في مجموعة لوتس للمراكز الطبية في دبي ، فإن الجفاف هو أحد أخطر المشاكل التي يمكن أن تحدث خلال هذه الفترة – خاصة في دبي وأجزاء أخرى من الشرق الأوسط ، وذلك بفضل الأجواء الحارة والرطبة التي تتميز بها المنطقة.

بينما لا يُطلب من الأطفال الصغار وكبار السن والنساء الحوامل وأولئك الذين يعانون من المرض الصيام خلال شهر رمضان ، يكشف الدكتور شاه أن العديد من مرضاه ما زالوا يختارون القيام بذلك.

يمكن أن يكون هذا مشكلة خاصة لمرضى السكر المعتمدين على الأنسولين ، الذين يجب عليهم ضبط جرعاتهم بدقة خلال هذه الفترة.

اليكم ابرز النصائح الصحية للصيام:

تحضير الجسم للصيام

يقول الدكتور شاه إن التخطيط الجيد هو مفتاح الصوم الصحي. ينصح مرضاه بتقليل تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين تدريجيًا مثل الكولا أو القهوة أو الشاي قبل حلول شهر رمضان بحوالي ثلاثة إلى خمسة أيام. يقول: "يؤدي الانخفاض المفاجئ في الكافيين إلى حدوث الصداع وتقلب المزاج والتهيج" ، بينما يؤثر التدخين أيضًا بشكل سلبي على استخدام الجسم لمختلف الفيتامينات والأيضات وأنظمة الإنزيمات. "لذا إذا كان مرضاي غير قادرين على الإقلاع تمامًا ، فإنني أوصيك بالبدء في تقليل عدد السجائر قبل أسابيع قليلة من الصوم."

الحق في تناول الطعام

السحور (فجر الصيام) مهم للجميع ، بحسب الدكتور شاه ، لأنه يمد الجسم بالغذاء والطاقة اللازمين لليوم ويساعد الأفراد على تحمل

فترات الصيام الطويلة. وكقاعدة عامة ، فإن تأخير السحور أفضل من تناوله مبكرًا ، كما ينصح الدكتور شاه ، لأنه يقلل من الشعور بالجوع أو العطش. في الإفطار (الإفطار عند الغسق) ، تكون حاجة الجسم الفورية لمصدر طاقة متاح بسهولة على شكل جلوكوز لكل خلية حية ، وخاصة الدماغ والأعصاب.

يقول الدكتور شاه: "التمر والعصائر مصادر جيدة للطاقة". تمثل التمر مصدرًا ممتازًا للسكر والألياف والكربوهيدرات والبوتاسيوم والمغنيسيوم. بشكل عام ، ثلاثة تمور وكوب من أربعة أونصات سائلة ستكون كافية لإعادة مستويات الجلوكوز المنخفضة في الدم إلى المستوى الطبيعي ".من أجل الاستفادة القصوى من الجسم ، يجب أن تكون وجبتي السحور والإفطار متوازنة – مع تجنب أي أطعمة غنية بالدهون / السكر.

بينما يجب تقييم أي تقارير عن الصداع والأعراض الأخرى بعناية ، يقول الدكتور شاه إن مثل هذه المشكلات تميل إلى التراجع لدى الأشخاص الأصحاء بمجرد اعتيادهم على نمط الصيام – مع بدء نمو الجسم.

نصائح صحية لشهر رمضان والأكل الصحي:

اشرب الكثير من الماء والسوائل بعد السحور

احصل على قسط كافٍ من النوم لتجنب الجفاف

موازنة السحور بالعناصر الغذائية المختلفة – يفضل الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية وسهلة الهضم وقليلة الدسم

تأكد من طهي الوجبات جيدًا للمساعدة على الهضم

تناول السلطة الخضراء للحصول على الفيتامينات والمعادن والأملاح الأساسية والألياف لتجنب الإمساك

تأكد من أن وجبة السحور تحتوي على سوائل ومنتجات ألبان مثل الزبادي والجبن ، وكذلك الفاكهة

تجنب الأطعمة السكرية

تأكد من أن إفطارك يحتوي على الكربوهيدرات المعقدة والأطعمة الأخرى

بطيئة الهضم – مثل الشعير والقمح والشوفان والسميد والفول والعدس ودقيق القمح الكامل

تجنب الأطعمة الغنية بالتوابل والمشروبات التي تحتوي على الكافيين

تأثيرات إيجابية

يقول: "أظهرت العديد من الدراسات أن الصيام يساعد على تحسين ضغط الدم ومستويات الكوليسترول وحساسية الأنسولين – بالإضافة إلى فقدان الوزن".

يعتبر التخلص من السموم من الفوائد المهمة الأخرى للصيام ، حيث ينتقل الجسم إلى وضع التطهير الذاتي. يوضح الدكتور شاه: "يحدث هذا لأن الطاقة المستخدمة عادةً في الهضم يمكن أن تعمل في مكان آخر" ، "إزالة السموم المتراكمة ، وتضميد الجروح القديمة وبناء خلايا جديدة."