عادات غير صحيّة توقف عن القيام بها في رمضان

هناك العديد من العادات التي نعتمدها خلال فترة الصيام في الشهر الفضيل. هذه العادات مضرّة جداً لصحتنا كما تلهينا عن الهدف الأساسي من صيامنا.

- كسر صيامك بمأكولات مدهنة: لا تخلو إفطارات رمضان من الأطباق الدهنية. حتى لو وجدت نفسك تشتهي هذه المأكولات أكثر في شهر رمضان ، اعلم انك تسيء إلى جهازك الهضمي عندما تفطر بمثل هذه الأشياء.
-
- تناول الأطعمة الدهنية على معدة فارغة يمكن أن يؤدي إلى عسر الهضم ، وهو المسؤول عن التقلصات في المعدة والانتفاخ الذي يجعلك ترغب في تخطي التراويح.
- كما أنه سيؤدي أيضًا إلى نتائج عكسية للغاية لأهدافك المتعلقة بالصحة واللياقة البدنية.
- حاول ألا تشرب السوائل الزائدة في الليل خوفًا من العطش خلال النهار. هذا سوف يؤدي إلى ضيق في البطن.
-
- تجنّب تناول كميات كبيرة من الطعام في الإفطار
- حاول تجنب وجود عدد كبير من المقبلات والحلويات مما يؤدي إلى زيادة الوزن.
-
- الأكل بسرعة: كل ببطء واستمتع بالطعام. يحتاج دماغك إلى حوالي 15 إلى 20 دقيقة قبل أن يرسل إلى معدتك إشارة كاملة. هذا يعني أنه إذا كنت تأكل أسرع من إشارة دماغك ، فيمكن أن ينتهي بك الأمر إلى الأكل أكثر مما تحتاج. وجدت دراسة يابانية أن تناول الطعام بسرعة كبيرة كان مرتبطا بقوة بزيادة الوزن.
-
- عدم شرب السوائل الكافية: بعضنا بالكاد يشرب كمية كافية من الماء في يوم عادي لذلك ليس من المستغرب أن نكون على حافة الجفاف.

-
- تخطي السحور: بعض الناس يتخطون السحور لأنهم يقولون أنه يجعلهم جياع! وبعض الناس يفعلون ذلك للحصول على ساعات إضافية من النوم. صحيح أن تناول السحور هو خيار ، ولكن عندما لا تفعل ذلك ، فإنك تحرم نفسك من دفعة مهمة من الطاقة التي ستجعلك تشعر بالراحة طوال اليوم.
-