

كيف تتغلب على العطش في شهر رمضان؟

يعتبر العطش من أكثر المشاكل التي يمكن أن تواجه الصائم في رمضان، وكثيرة هي المعتقدات التي تتعلق بهذا الأمر بحيث يعتقد العديد من الأشخاص أن تناول كميات من المياه يقي من الإحساس بالعطش وهذا أمر خاطئ.

وفي ما يلي، مجموعة من النصائح التي تساعد على التغلب على هذا الشعور خلال هذا الشهر الفضيل:

1- يجب على الصائم تجنّب تناول الأطعمة الغنية بالبهارات والتوابل، لأن هذه المأكولات تزيد من كمية تناول المياه بعد تناولها خاصة عند السحور.

2- عند الإفطار، على كل شخص صائم أن يلتزم بشرب كوب من الماء، ومن ثم تناول طبق من الحساء مع الحرص على عدم الأكل بسرعة حتى لا تصاب المعدة بعسر هضم.

3- بعد الإنتهاء من الإفطار، يفضل بإستبدال المياه بكوب من العصير الطبيعي وتناول الفاكهة الغنية بالماء كالبطيخ والشمام مثلاً.

4- تجنّب تناول المشروبات الغنية بالكافيين واستبدالها بالمشروبات الطبيعية كالزهورات والزنجبيل، لأنّ الكافيين يعمل على إدرار البول الأمر الذي يزيد من حاجة الشخص على تناول الماء وبالتالي يسبب الشعور بالعطش. على أن تكون درجة الماء معتدلة البرودة وأن يشربها الصائم على دفعات.

5- التخفيف من تناول الأطعمة الغنية بالأملاح التي تجعل الصائم يشعر بالعطش بشكل كبير.

6- عند السحور، ينصح بتناول 3 حبات من التمر مع كوب من اللبن، والخضروات والفواكه التي تحتوي على نسبة من الألياف التي تبقى لفترة طويلة في الأمعاء وبالتالي تقلل الشعور بالحاجة لشرب المياه.

7- التقليل من تناول الحلويات خاصة عند السحور، لأنها تزيد من الشعور بالعطش وإستبدالها بالخيار لأنه غني بالألياف التي تمنع

الشعور بالعطش وتبرد حرارة الجسم.

8- يجب على الصائم أن يجلس في أماكن مكيفة، لأنها تساعد الجسم على الإحتفاظ بدرجة حرارة جسمه لأطول فترة ممكنة ما يجنبه الشعور بالعطش وشرب المياه.