# نصائح أساسية لتحضير الجسم لصيام صحي

يعتبر الصيام فرصة للتقرب إلى الله وتطهير الجسم من السموم المتراكمة التي يتركها الطعام الدسم وغير الصحي والملوثات الأخرى. وخلال شهر رمضان المبارك، يجب تحضير الجسم للصيام لتجنّب المشاكل الصحية الناتجة عن التغير الفجائي بسبب العادات الغذائية.

**لذلك، عليك اتباع النصائح الغذائية الأساسية التالية لتحضير الجسم للصيام:**

**شرب كمّية وافرة من المياه:** ينصح القيام بهذه الخطوة قبل قبل الصيام بأسبوع، مما يُساعد بالحدّ من الشهيّة في ما بعد.

- **التدرّج في الصيام:** قبل فترة أسبوع من بدء الشهر الفضيل، يجب الحدّ تدريجيًا من كمّية الطعام المتناولة عادة خلال اليوم، وخصوصًا الوجبات الخفيفة.
- **تناول الأطعمة الصحيّة:** مع اقتراب حلول شهر رمضان، ينصح تناول الأطعمة الصحيّة وتجنّب تلك الجاهزة، وخصوصًا السكّرية. تُساعد الأطعمة الغنيّة بالبروتين والألياف بالشعور بالشبع لفترة أطول، كما يمكن دمج البروتين والدهون الجيّدة في النظام الغذائي للمساعدة في استقرار نسبة السكر بالدم وتفادي ارتفاع هرمونات التوتّر خلال الصيام.
- **تنظيم النوم:** يؤدّي الحرمان من النوم لتحفيز الجوع أثناء فترة الصيام. لتفادي ذلك يجب تحديد أوقات النوم والاستيقاظ.
- **أخذ الفيتامينات اللازمة للجسم:** وينصح بذلك، أخذ الفيتامين C والزنك، من اجل إعداد الجسم قبل الصيام وتعزيز المناعة، من أجل تجنّب المرض أثناء الصيام. يشال الى ان، الفيتامين C يحمي خلايا الجسم يعمل كمضاد للأكسدة، امّا الزنك فيتمتع بدور في تفكيك الكربوهيدرات. بالتالي، إنّ تلبية حاجات الجسم من الزنك أثناء الصيام يحول دون الشعور بالضعف والتعب والارهاق.
- **تخفيف التدخين:** ينصح تخفيف عادة التدخين تدريجياً قبل فترة من الصيام، للتأقلم بسهولة خلال فترات الصوم. ومن الجيد اعتبار الصوم خطوة مثالية للتوقف عن عادة التدخين على الإطلاق.

- **الحدّ من تناول الأطعمة اعتيادية:** تشمل الأطعمة المتسبّبة بالإدمان والإعتياد الكافيين والمشروبات السكّرية ومنتجات التبغ. ينبغي التخفيف من كمّية القهوة المستهلكة، لتفادي الإصابة بالصداع ويجب الإقلاع عن التدخين.