أبرز النصائح الغذائيّة لجعل الصيام تجربة صحيّة

ينشط الصيام الصحي جينات إصلاح الخلايا والأنسجة في الجسم، كما انه يتمتع بدور فعال في التقليل من مستوى الكوليسترول الضار وبتخليص الجسم من السموم المتراكمة كما انه يساعد على خسارة الوزن ويقلل مخاطر الاصابة بالامراض ويعزز الصحة.

يمكن اعتبار شهر رمضان المبارك والصيام فترة لتنظيم الوجبات الغذائيّة من ناحية المواعيد والكمّية أيضًا، بالتالي ضبط الوزن أو حتى خسارته.

اليكم أبرز النصائح الغذائية التي تجعل الصيام تجربة صحية:

1. التعرّف للوزن ومؤشّر كتلة الجسم في أوّل شهر رمضان، والحرص على قياس وزن الجسم مرّتين بالأسبوع في الصباح الباكر.
2. إعداد طعام الفطور والسحور باكرًا، ويجب أن تكون الوجبة بسيطة وخالية من الأطعمة الدسمة والمغرية وخصوصًا الحلويات والمقالي، تفاديًا من زيادة الوزن.
3. الحرص على تناول وجبة خفيفة عند الفطور، لضمان عدم تسبب في ارتفاع هرمون الإنسولين، مثل تناول ثلاث حبّات من التمر وكوب من اللبن الخالي الدسم أو عصير الليمون أو شرائح من التفاح أو الفراولة الطازجة.
4. تناول الأطعمة المُحبّبة بكميّات صغيرة لمُكافأة الجسم على الصيام.
5. ممارسة رياضة المشي لستّين دقيقة، بعد الإنتهاء من تناول وجبة الإفطار بساعتين.
6. ترطيب الجسم بإستمرار، بما أن شهر رمضان المبارك يتزامن مع فصل الصيف، ما يسبّب بتزايد الشعور بالعطش وجفاف الجسم والبشرة بفعل الامتناع عن شرب الماء لساعات طويلة. لذلك،

ينصح الإكثار من تناول الفواكه المائيّة مثل البطّيخ والعنب والشمّام والكيوي، بين وجبتي الإفطار والسحور، كما يجب شرب كوب كبير من الماء كل فترة على الرغم من عدم الشعور بالعطش.

7. ينصح توخي الحذر لدى ممارسة الرياضة خلال الصيام، حتى لا يقلّ منسوب الماء بالجسم فيصيبه الجفاف، لذلك من الأفضل ممارسة الرياضة بعد تناول الإفطار بفترة جيدة. يمكن ممارسة المشي السريع أو السباحة أو ركوب الدراجة الهوائية.