

أخطاء غذائية شائعة نرتكبها في شهر رمضان

يعتبر شهر رمضان المبارك شهر الصيام والعطاء والمغفرة والمسامحة والصلاة. خلال فترة الصوم الطويلة وبين فترة الإفطار والسحور، من الممكن ان يرتكب العديد من الأشخاص أخطاء غذائية، بسبب الشعور بالجوع والعطش الشديد، والتي تؤدي الى ضرر ومشاكل ومتاعب بصحة الجسم.

يوجد أخطاء شائعة يقوم بها عدد كبير من الأشخاص عند الإفطار، بعد ساعات الصوم الطويلة، **تعرفوا عليها:**

- شرب كمية كبيرة من المياه والسوائل في وقت السحور، طندًا أن هذه الطريقة ستساعد في التغلب علي العطش أثناء الصيام، ولكن في الحقيقة يطرد الجسم كميات المياه الزائدة بعد ساعات قليلة.



- تناول الحلويات بعد الإفطار مباشرة، مما يتسبب بمشاكل الهضم بعد ذلك، بالإضافة الى زيادة نسبة السعرات الحرارية المستهلكة. يفضل تناول كمية صغيرة من الحلويات بعد ساعتين أو ثلاثة من الإفطار.



▪ استهلاك المياه الباردة بوقت الإفطار، ما يسبب بحدوث آلام
بالمعدة، لذلك ينصح بتناول المياه معتدلة البرودة وبكميات
معقولة، والحرص على تقسيمها بين ساعات الإفطار والسحور.



- النوم مباشرة بعد تناول الطعام، ما يسبب بعدم قدرة الجسم على الهضم وبآلام المعدة.
- تناول طعام دسم ببداية وجبة الإفطار، الأمر الذي يسبب في توتر وتشنج المعدة. في هذه الحالة، ينصح ببدء الإفطار بتناول التمر لتجهيز المعدة من أجل استقبال الطعام.



- تناول الحلويات على وجبة السحور مما يزيد من الإحساس بتعب المعدة والعطش خلال ساعات الصوم. ينصح استبدال الحلويات بالفواكه الطازجة.
- استهلاك من الشاي والقهوة بكثرة بعد الإفطار مباشرةً، الأمر الذي يزيد من الإحساس بالعطش خلال الصيام.



- ممارسة الرياضة بعد وجبة الإفطار، ما يسبب بعدم قدرة الجسم على الهضم بطريقة جيدة و باضطراب الدورة الدموية.