

# إرشادات تساعدك على الصوم في رمضان

شهر رمضان المبارك يتكون من ساعات طويلة مليئة بأشعة الشمس والطقس الحار جدا، مما يجعل من المهم بالنسبة لأولئك الذين يصومون أن يهتموا بصحتهم.

واحدة من أكبر الأخطاء التي يمكن أن يقوم بها الناس هي تغيير عادات النوم الخاصة بهم. يجب عدم الاعتماد على النوم كوسيلة للتخلص من الجوع.

الإسبات خلال شهر رمضان ليس صحيا على الإطلاق، وهذا نشاط شائع ولا يشجع كثيرا. إذا جعل الناس أيامهم لياليهم، ولياليهم أيامهم خلال شهر رمضان، فإنهم بالتأكيد سوف يعانون من زيادة الوزن.

في حين أن الناس قد لا يجدوا أنهم يستهلكون العديد من السعرات الحرارية كما يفعلون خلال اليوم العادي، معدل الأيض الأساسي للشخص، والحد الأدنى من السعرات الحرارية اللازمة للحفاظ على وظائف الجسم، سوف تتغير وفقا لنمط النوم الخاص بهم. بالنسبة للبعض، هذه عادة من الصعب كسرها.

مهما كان نمط النوم الخاص بك، توقيت تناول الطعام هو مهم كالطعام الذي تتناوله.

من غير الصحي أبدا تناول الطعام مباشرة قبل النوم ليلا. يتم تحويل كل هذا الطعام إلى زيادة الوزن غير الصحي عن طريق السعرات الحرارية "السيئة". الحقيقة هي، كمية حلوى صغيرة مع زجاجة من الماء قد تكون مناسبة قبل وقت النوم، ولكنها ليست إلزامية.

من الأنسب بكثير أن يستيقظ الشخص في الوقت المناسب للسحور لتناول وجبة خفيفة.

عندما يبدأ الناس بتناول الإفطار خارج المنزل مع الأصدقاء، يمكن أن يتناولوا كميات أكبر من الطعام بسهولة أكبر.

يجب على الناس أن يكسروا صومهم بوتيرة بطيئة.

إذا كان شخص ما غير قادر على مقاومة إغراء تناول الطعام ، وبعد

ساعات من الجوع، فإن نسبة السكر في الدم سوف تنخفض، مما يؤدي إلى الخمول.

ينبغي أن تستهلك وجبة طبيعية - غير متضخمة - عند تناول الإفطار: مجموعة متنوعة من الحساء، اللبن، الخبز، الفواكه، والخضروات... يمكنك أيضا تناول وعاء من الأرز الأبيض.

أولئك الذين يصومون يجب أيضا أن يتجنبوا الأطعمة المالحة، الزيتية، والحارة خلال السحور. فهذا يمكن أن يزيد من العطش خلال اليوم التالي.