

ما هي الأخطاء الشائعة على مائدة رمضان؟

يعتقد الكثير من الأشخاص أن الصوم هو من الأمور التي تسبب بروز العديد من المشاكل الصحية عند الصائم كارتفاع ضغط الدم، انخفاض مستوى السكري وغيرها من العوارض الصحية.

لكن مهلاً، هذا الأمر غير صحيح مطلقاً بل هناك العديد من العادات التي يقوم بها الصائم وتسبب له مشاكل صحية خلال شهر رمضان.

وفي ما يلي، مجموعة من الأخطاء التي يجب على الصائم تجنب القيام بها على مائدة الإفطار:

1- الإكثار من شرب العصير

يقوم العديد من الصائمين بتناول كميات كبيرة من العصائر على مائدة الإفطار بسبب شعورهم بالعطش بنسبة كبيرة، معتقدين انها ستروي عطشهم وهذا خطأ! على الصائم ان يشرب العصائر باعتدال خاصة تلك التي تحتوي على نسبة عالية من السكر، ويفضل أن يتم إستبدالها بعصائر طبيعية.

2- شرب الماء أثناء الإفطار

يلجأ الصائم الى تناول الماء خلال الإفطار الأمر الذي يجعله يشعر بإمتلاء معدته ما يؤثر على كمية الأكل التي يتناولها وعلى عملية الهضم بشكل رئيسي. لذلك، يجب تفادي شرب المياه مع الطعام كي لا يصاب الصائم بعسر هضم.

3- ممارسة الرياضة

على الصائم ألا يذهب مباشرة بعد تناول الإفطار لممارسة التمارين الرياضية، بل عليه ان ينتظر حوالى الساعتين حتى تكون عملية الهضم قد انتهت.

4- عدم مضغ الطعام جيداً

من أسوأ العادات التي تضر الصائم ان يتناول الطعام بعجلة من دون مضغه جيداً، ما يسبب له مشاكل في الجهاز الهضمي وواجعاً في

المعدة. لذلك، ينصح بمضغ الطعام جيداً وعلى مهل.

5- تناول الحلويات بعد الانتهاء من وجبة الإفطار

يعتبر تناول الحلويات عادة لا مفر منها، ولكن اسوأ وقت لتناولها بعد الإفطار مباشرة لأنها تسبب للصائم الخمول والشعور بالنعاس. لذلك، ينصح بتناول الحلويات بعد ساعة من الإفطار.

6- تناول الأطعمة الغنية بالصوديوم

تزيد الأطعمة الغنية بالمخللات مثلاً الشعور بالعطش، وهنا ينصح بتناول موزة بعد الإفطار لأنها تقاوم الشعور بالعطش فهي غنية بالبوتاسيوم.