

نصائح لتجنب الإمساك خلال رمضان

خلال شهر رمضان يعاني الكثير من الأشخاص من مشكلة الإمساك التي ترتبط بشكل رئيسي بتغيّر النظام الغذائي للصائم.

وفي ما يلي، مجموعة من النصائح التي يجب على الصائم أن يتبعها لكي يتجنب الإصابة بالإمساك:

1- عدم تناول الطعام دفعة واحدة بل تقسيم وجبة الإفطار الى وجبات صغيرة ذات كمية طعام محددة.

2- عند البدء بتناول الإفطار، يجب على الصائم تناول طبق من الشوربة المكونة من الخضار، لأنها غنية بالألياف التي تساعد على تليين المعدة والأمعاء بعد ساعات طويلة من الصوم.

3- الماء ثم الماء ثم الماء، فهو من أهم ما يحتاجه الصائم خلال هذا الشهر، لذلك يجب ان يلتزم بشرب ما لا يقل عن الليرتين ما بين الإفطار والسحور كي يعوض ما خسرته جسمه من ماء خلال الصوم. كما وتلعب العصائر الطبيعية دوراً في تليين المعدة الى جانب الشاي والزنجبيل ايضا .

4- الابتعاد عن الأطعمة الجاهزة المقلية لأنها غنية بالزيوت والدهون التي من شأنها أن تشعر الصائم بالبشع بسرعة كبيرة، لذلك ينصح باستبدالها بأطعمة منزلية.

5- الألياف مهمة جداً لتسهيل عملية الهضم، من هنا على كل صائم ان يتناول حصة غنية بالألياف مثل الخضار والشوفان، وإستبدال الخبز الأبيض بالخبز الأسمر مع الابتعاد كلياً عن تناول المعجنات.

6- الإكثار من تناول الخضار الورقية الغنية بالمعادن ونسبة كبيرة من المياه التي تسهل الهضم، مثل الملفوف، البروكلي، الملوخية، الخس، السبانخ والخيار...

7- تعتبر الفاكهة المجففة مليناً للمعدة، لذلك ينصح بتناولها الى جانب الفاكهة الطازجة كالبطيخ والعنب والخوخ.

8- تجنب تناول الأطعمة الغنية بالتوابل والصلصات والدهون خاصة عند السحور.

9- الإلتزام بممارسة رياضة المشي بعد ساعتين من الإفطار، لأنها عامل رئيسي في تنشيط حركة الأمعاء وبالتالي تسهيل عملية الهضم.