

نصائح لتجنب الإمساك خلال رمضان

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

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

1- عدم تناول الطعام دفعة واحدة بل تقسيم وجبة الإفطار إلى 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 تساعده على تلبيين المعدة والأمعاء بعد ساعات طويلة من الصوم.

3- الماء ثم الماء، فهو من أهم ما يحتاجه الصائم خلال هذا الشهر، لذلك يجب أن يتلزم بشرب ما لا يقل عن الليرتين ما بين الإفطار والسحور كي يعوض ما خسره جسمه من ماء خلال الصوم. كما وتلعب العصائر الطبيعية دوراً في تلبيين المعدة إلى جانب الشاي والزنجبيل أيضاً.

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

5- الألياف مهمة جداً لتسهيل عملية الهضم، من هنا على كل صائم أن يتناول حصة غنية بالألياف مثل الخضار والشوفان، وإستبدال الخبز الأبيض بالخبز الأسمر مع الإبتعاد 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 مليئة للمعدة، لذلك ينصح بتناولها إلى 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.