

بالفيديو - 8 معتقدات خاطئة تقوم بها خلال شهر رمضان

يرتكب العديد من الأشخاص أخطاء شائعة ظنًا منهم إنها معتقدات صحيحة، خلال شهر رمضان المبارك. تسبب هذه العادات تساؤلات عن آثارها الصحيّة على الصائمين، وتقابلها تساؤلات حول كيفية الخروج من هذا الشهر الفضيل بأكثر فائدة صحية.

تعرفوا على الأخطاء الشائعة وما يجب القيام به بالمقابل:

1. الخطأ: شرب كمية كبيرة من المياه عند وقت الإفطار مباشرةً،
لكسر العطش.

الصح: تقسيم كمية المياه المستهلكة على 8 أكواب، بين الإفطار والسحور، للحد من الجفاف والإفادة من المياه.



2. الخطأ: ممارسة الرياضة خلال ساعات الصيام أو بعد الإفطار مباشرةً.

الصح: ممارسة الرياضة بعد مرور ساعتين أو أكثر على الإفطار.



3. الخطأ: تناول الحلويات والسكر والعصائر المحلّات بكثرة بعد الإفطار أو على وجبة السحور.

الصح: استبدال الحلويات بالفواكه الطازجة والعصائر الطبيعية كالكرديه والتمر الهندي...



4. الخطأ: إهمال تناول وجبة السحور.

الصح: الحرص على الإستيقاظ وتناول وجبة السحور، فهي مهمّة لتحمل الجهد الذي تواجهه طوال اليوم.



5. الخطأ: تناول ما يحلو من الطعام بين الإفطار والسحور.

الصح: تنظيم أوقات تناول الطعام والوجبات بالتدرج وعلى مراحل، بعد الإفطار حتى السحور، والحصول على السعرات الحرارية المناسبة.

✘

6. الخطأ: تناول المشروبات الغازية خلال الإفطار وبعده، ظنًا من الصائم إنها تساعد على الهضم.

الصح: الحد من استهلاك المشروبات الغازية فهي تسبب بالغازات وسوء في هضم الطعام.

✘

7. الخطأ: الإكثار من شرب الكافيين مثل الشاي والقهوة بعد الإفطار مباشرةً.

الصح: تنظيم كمية استهلاك الكافيين، لأنه مدر للبول ويعمل على افقاد الصائم كمية من السوائل التي يخزنها الجسم لفترة الصيام.

✘

8. الخطأ: شرب الماء بكميات كبيرة وقت السحور، لتعويض العطش خلال النهار.

الصح: شرب كميات كافية من الماء، حوالي 2 ليتر، ما بين الفطور والسحور لتفادي مخاطر الجفاف.

✘

نهنئكم بحلول شهر رمضان المبارك ونتمنى لكم صيام مقبول وذنوب مغفورة.