

الحياة الصحية حول التركيز على الأكل الصحي، وممارسة التمارين الرياضية والنوم الجيد وتجنب التوتر النفسي والعادات السيئة والضرارة.

وذكرت د. نور أن هناك عادات غذائية عدة خاطئة تنتشر في رمضان، وتؤثر سلباً في أجسامنا، ومن أبرز هذه العادات السيئة التي يجب علينا تجنبها:

1- شرب الماء البارد مباشرة عند الإفطار، حيث يلجأ الكثير من الصائمين إلى شرب الماء البارد بكثرة مباشرة عند الإفطار، وذلك في حالة العطش الشديد خصوصاً بسبب الأجواء الحارة التي تكون في رمضان. هذه العادة قد تؤدي إلى حدوث مغص حاد وتقلصات في عضلات وجدار المعدة، لذلك ينصح بشرب الماء المعتدل البرودة.

2- الإفراط في تناول الطعام بعد الإفطار مباشرة، فتناول كميات كبيرة من الطعام مباشرة على الإفطار وبعد ساعات الصيام الطويلة يؤدي إلى تلبك معوي ومغص، لذا يجب الاعتدال.

3- شرب الماء بكميات كبيرة وقت السحور، من الخطأ شرب الماء بكميات كبيرة وقت السحور على أساس تعويض العطش المتوقع خلال النهار، ولكن ذلك لن يفي بالمطلوب وتأثيره مؤقت والأفضل تناول الخضروات الطازجة الورقية ذات المحتوى العالي من الماء.



د. نور هشام أبو محفوظ

3- البروتين كما ذكرت هو عنصر أساسي في الوجبة، تناول قطعة من اللحم أو الدجاج المشوي يعد مصدراً جيداً للبروتين. النشويات كالأرز والمعكرونة والخبز ينصح بالتقليل منها، حيث إنها تتحول إلى دهون يخزنها الجسم.

4- المأكولات المقلية جميعها يمكن استبدالها بمأكولات مخبوزة كالسامبوسك مثلاً أو يمكن خبزها بالفرن عوضاً عن قليها بالزيت.

5- أما الحلويات، فيفضل استخدام مكونات قليلة الدسم دائماً والعسل الطبيعي بدلاً من الشيرة المحضرة بالمنزل والأفضل من الحلويات هو الفواكه، فسكرها مفيد وغير ضار بالجسم.

6- شرب الماء بكثرة في رمضان مهم، ويجب شرب ما لا يقل عن 8 أكواب ماء ما يعادل 2,5 لتر.

العصائر الطبيعية قليلة السكر تعد أفضل من العصائر الصناعية، وبشكل عام تقليل كمية السكر في جميع المشروبات سيكون أفضل للجهاز الهضمي والجسم بشكل عام.

وأشارت الدكتورة نور أبو محفوظ إلى أن الكثيرين يعدون شهر رمضان فرصة لبدء أسلوب حياة صحية وروحية أفضل، ويدور أسلوب

