

العادات الغذائية الصحية في شهر رمضان

د. ساميا عبود

2022-04-06

يعتبر قدوم شهر رمضان الكريم من أهم المناسبات التي تجعلنا مهتمين بالبحث عن العادات الغذائية الصحية، ففي شهر رمضان تحدث تغيرات كبيرة في عادات الأكل وأسلوب الحياة بشكل عام، حيث تتغير كمية ومواعيد الطعام التي نتناولها خلال اليوم، ولأن اتباع العادات الغذائية الصحية في هذا الشهر يساعد الجسم على التمتع بالنشاط أطول فترة ممكنه، فمن المهم زيادة الوعي بالأكل الصحي بين أفراد المجتمع خلال الشهر الفضيل، لذا سنتناول في هذا المقال أهم العادات الغذائية الصحية في هذا الشهر الفضيل.

القواعد الغذائية والصحية في شهر رمضان

- النظام الغذائي خلال شهر رمضان يجب أن يكون صحياً ومتوازناً ومتكاملاً من خلال تناول منتجات من جميع المجموعات الغذائية الأساسية إضافة إلى المعادن والفيتامينات والماء، وتجنب الأطعمة السكرية والدهنية والتقليل من تناول الكربوهيدرات المصنعة.

- يجب التركيز على شرب كميات كافية من الماء؛ حيث يُنصح بشرب 8-12 كوباً من الماء في اليوم، وخصوصاً خلال فصل الصيف، للمحافظة على رطوبة الجسم خلال فترات الصيام ولتعويض ما يفقده الجسم خلال النهار.

- من الأفضل عدم تخطي وجبة السحور؛ حيث تُعدّ هذه الوجبة الأكثر أهمية خلال اليوم، وتساهم في حصول الجسم على كميات كافية من الماء، بالإضافة إلى تحقيق كفاية الجسم من الطاقة والمواد الغذائية.

- من المستحسن استهلاك الطعام بشكل بطيء خلال وجبة الفطور؛ وذلك عبر البدء بتناول التمر والماء؛ حيث يُعدّ التمر من الأطعمة التي تمد الجسم بالطاقة، وقد يساعد التمر الجسم على إفراز الإنزيمات الهاضمة للتحضير لاستقبال الطعام، ثم استهلاك طبق مقبّل خفيف كطبق من الشوربة، أو السلطة، ممّا يعطي المعدة الفرصة كي تتجهز لاستقبال الوجبة بعد ذلك

- من المفضل تناول الأطعمة المرطبة للتغلب على الجفاف في الجسم بعد فترة الصيام الطويل كالسلطة الخضراء التي تحتوي على الكثير من الألياف التي تساعد على تنشيط حركة وتقي الإمساك وتمد الجسم بالعديد من المعادن.

- من الضروري تناول الأطعمة الغنية بالبروتين، مثل: اللحوم، والدجاج، والسّمك، والبيض، والجبن الذي يؤخر الشعور بالجوع.

- يساعد تناول الألياف والحبوب الكاملة على الشعور بالشبع أطول فترة ممكنة لأنها بطيئة الهضم.

- يجب التقليل من استهلاك الحلويات، وتجنّب تناول الأطعمة المُصنّعة بشكلٍ كبير، والتي تحتوي على كمّيّاتٍ كبيرةٍ من الكربوهيدرات المكررة، كالسكر والطحين الأبيض، بالإضافة إلى الأطعمة عالية الدهون.

- تجنب المشروبات المحتوية على الكافيين مثل القهوة والشاي والكولا ، لأن الكافيين مدر للبول مما قد يؤدي إلى الجفاف .

- تجنب تناول المشروبات الغازية والعصائر غير الطبيعية مع وجبتي الإفطار والسحور لأنها تحد من كفاءة الهضم وتملأ المعدة، إضافة إلى ضعف القيمة الغذائية لهذه الأنواع من المشروبات وتأثيرها على زيادة الوزن.

- يجب التقليل من الطعام المملح لأنه يزيد العطش خلال النهار.

- تجنب تخطي وجبة السحور؛ حيث تُعدّ هذه الوجبة الأكثر أهمية خلال اليوم، وتساهم في حصول الجسم على كمّيّاتٍ كافيةٍ من الماء، بالإضافة إلى تحقيق كفاية الجسم من الطاقة والمواد الغذائية.

- تنظيم أوقات النوم والاستيقاظ، والقيولة وأوقات للراحة، حيث يمكن لجسم الإنسان أن يشعر بمزيد من التعب خلال نهار رمضان، ويسمح تنظيم أوقات النوم والاستيقاظ بالحصول على قدر من الراحة لأداء النشاط البدني قبل أو بعد الإفطار.

الصيام مع مرض السكري ومرض القلب وارتفاع ضغط الدم

- يُنصح الأشخاص المصابون بمرض السكري من النوع الأول بعدم الصيام ، فهذا النوع من المرض يعتمد فيه المريض على تناول حقن الأنسولين، ويحتاج إلى تناول الغذاء بعد أخذ الحقنة مباشرة، فإذا لم يأخذها المريض ينقص السكر بالدم، وربما يؤدي إلى غيبوبة نقص السكر.

- بينما يتمكن الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع الثاني المسيطر على حالاتهم من الصيام، وعند صيام الشخص المصاب بالسكري من النوع

الثاني يجب عليه المراقبة الدقيقة لمستويات سكر الدم مع ضبط الجرعات العلاجية الدوائية التي يتناولها ومراقبة ظهور علامات انخفاض سكر الدم بالإضافة إلى اتباع مقترحات الطبيب وتوصياته بخصوص الطعام والشراب والتدريبات، مع الاستعداد للتوقف عن الصيام عند انخفاض أو ارتفاع سكر الدم.

- كما أن الصيام لا يؤثر بصورة سلبية على مرضى القلب وارتفاع ضغط الدم الذين يتمتعون بحالة مستقرة، ويكون الصيام غالباً مفيداً لهم حيث يساعد على تقليل كميات الطعام التي يتم تناولها ويساعد على الابتعاد عن التدخين والحد من التوتر مما يساهم في تخفيف المخاطر العامة الناجمة عن أمراض القلب، ويجب أن يتم ذلك بعد مراجعة الطبيب للحصول على النصائح المناسبة لحالته، كذلك عليهم الانتباه إلى كمية الملح التي يتناولونها في طعامهم والابتعاد عن المخللات التي تحتوي على كميات كبيرة من الملح.

الصيام والصداع

أسباب الصداع في شهر رمضان عديدة منها:

- الانقطاع عن تناول القهوة والتدخين فجأة وبالتالي انخفاض مستوى النيكوتين بالجسم، لذا ينصح بالتقليل من المواد المنبهة والتدخين تدريجياً قبل بداية شهر رمضان بأسابيع وأثناءه.

- انخفاض مستوى السكر بالدم، لذا ينصح بتفادي ترك وجبة السحور.

- نقص كمية الماء التي يحتاجها الجسم، لذا ينصح بتناول كمية كافية من الماء بين الإفطار والسحور وتوزيعها على ساعات الإفطار، وتناول الخضروات والفواكه الغنية بالألياف والتي من شأنها الاحتفاظ بالماء في الجسم لفترة أطول.

- التغيير المفاجئ في مواعيد تناول الوجبات ومواعيد النوم، لذا ينصح بالحصول على قدر كافٍ من النوم والابتعاد عن التوتر والإجهاد قدر المستطاع.

المراجع

- [اليوسفي، م. \(2015\). رمضان والتغذية. المجلة الصحية المغربية، 10-13، \(10\).](#)

- Gabr, W. M., Barakat, E. A., & Shams, M. E. (2013). [Effect of fasting during Ramadan on migraine sufferers](#). Journal of Behavioral and Brain Science, 2013.

- Hassanein, M., Al-Arouj, M., Hamdy, O., Bebakar, W. M. W., Jabbar, A., Al-Madani, A., ... & Ben-Nakhi, A. (2017). [Diabetes and Ramadan:](#)

[practical guidelines](#). Diabetes research and clinical practice, 126, 303-316.

- WHO. (2022). [Ramadan health campaign](#). Retrieved 10 March 2022

- WHO. (2022). [Eat healthy throughout all your life](#). Retrieved 10 March 2022,

تواصل مع الكاتب: abboudsamia6@gmail.com