

رمضان بين الاخطاء الغذائية... صيامه صحة ووقاية

د. صفاء : اعتماد جدول معين لمريض السكري .. واستشارة الطبيب مهمة

طبيبات : الاكثار من شرب الماء في السحور يقي العطش في النهار



جدة - عبدالهادي المالكي
الصيام طريق الى الصحة والوقاية والعلاج من امراض كثيرة مما يقر به اهل الاختصاص في الطب ومع ان الصوم عبادة جزاؤها الاجر والثواب في الآخرة الا ان من بديع الحكمة والرحمة الالهية ان يتعدنا ربنا بما فيه الخير لنا في العاجل والاجل فتكون العبادات سببا في العافية وصحة الابدان وسلامتها.



فما فوائد الصيام الصحية؟ وما هي وجهة نظر الصحة في رمضان.



البلاد التقت بمجموعة من اطباء والطبيبات والاختصاصيين واخذت اراهم ونصائحهم للصائمين واهم الاحتياطات الصحية في هذا الشهر.

في البداية تقول الدكتورة صفاء الحسيني كثير من المرضى سواء كان المرض مزمنًا او عرضيًا يتكاسل في الذهاب للدكتور وخاصة في حالة الاستفسار عن النظام الغذائي الصحي او طريقة اخذ الدواء في رمضان فيعتمد على نفسه ويشخصها وهذا خطأ بل يجب استشارة الطبيب وانصح كبار السن بالتابعة المستمرة في هذا الشهر عند الدكتور والقيام بفحص شامل وعلى مريض السكر اعتماد جدول معين للاكل الصحي والذي يحتوي على بروتينات وكربوهيدرات ودهون بنسب قليلة جدا وكذلك مريض الضغط يجب عليه الابتعاد عن اهم مسببات ارتفاع الضغط وهي الاملاح والزيوت والصنعة والاكلات السريعة المشبعة بالدهون.

وقالت كلاً من الدكتورة انوار الحربي والدكتورة رضى عرسوس والدكتورة رشدا الخنيزي والدكتورة لعين اليماني ان على مريض السكر الاكثار من الخضروات والفواكه وممارسة الرياضة لمدة ثلاثين دقيقة يوميا في اقل تقدير وعليهم الابتعاد عن الحلويات والمقليات والتي تكثر في رمضان او ربما تكون من الاطباق الرئيسية على السفرة كذلك ننصح مريض السكر بتقليل الجهد في نهار رمضان والتخفيف من العمل الزائد حتى لا يتعرض لهبوط مفاجئ في الضغط.

واضافت الدكتورة سارة عبدالله والدكتورة اقبال ان على مريض الضغط ان يتجنب الاملاح ويقبل من الدهون وان يهتم بالاكل الصحي الغني بالالياف والبروتينات الصحية وعليه الاكثار من شرب الماء قبل اذان الفجر حتى لا يتعرض للعطش في النهار وخاصة ان درجة الحرارة سوف تكون مرتفعة خلال شهر رمضان المبارك. وقال الدكتور بدر علي الخفاشي ان شهر رمضان للصحة وتنقية الجسم من السموم مع ما فيه من فضائل وعبادات فمن المنظور الصحي في رمضان نجد الجسم يقوم بوظائف تنقية حيوية وذاتية اثبتتها الدراسات الحديثة فالجسم يقوم بإعادة توزيع الهرمونات وتنظيمها وتقوية الجهاز المناعي وكل ذلك يكون بالابتعاد عن العادات السيئة كالتدخين والاطعمة الغير مفيدة ومن هذا المنطلق ننصح باستغلال رمضان كبادرة صادقة للابتعاد عن ما يضر الجسم وتنظيم الاوقات بالطعمة وترك العادات التي تضر بالجسم وتنظيم وقت النوم والاكثار من الاكل الصحي والفواكه والخضروات بعد الافطار فالصحة تاج على رؤوس الاصحاء لا يراها الا المرضى ومهما عان الصائم من الجوع والعطش او الصداع فان اجر ذلك عند الله.

اللقماني : الاغذية التي تحتوي على البوتاسيوم مائدة رئيسية في السحور



الحفاشي : رمضان فرصة للابتعاد عن بعض العادات السيئة في الاكل والشرب والتدخين في مقدمتها



عادة الصيام. وبين اللقماني ان هناك اخطاء عدة يقع فيها الصائمون حيث قال ان من الاخطاء الرمضانية شرب الماء بكمية مفرطة وقت الفطور والافضل بالنسبة للصائمين شرب كوب ماء عند اذان المغرب وكوب اخر في اثناء الفطور وبعد الفطور شرب كوب الى كوبين كل ٤٥ دقيقة حتى وقت السحور.

واضاف ان من الاخطاء الرمضانية ايضا شرب بعض العصائر ذات السكريات العالية والاصباغ المضرة اضافة الى تناول الحلويات مباشرة بعد الفطور اذ يجب تناولها بعد ساعتين من الفطور لتجنب الدوخة والخمول والاستعداد للصلاة

غيرها من الامور المرتبطة بالشهر الفضيل ودعا اللقماني الى تجنب تناول الحلويات اثناء السحور لأن حركة الجسم تكون بطيئة بعده وتتخزن على هيئة دهون وتسبب السمنة، وذكر ان تناول الفواكه افضل من شرب عصائرها لأنها غنية بالالياف.

وبين ان البوتاسيوم هو سر من اسرار السحور فهو يمنح العطش وافضل تسعة مصادر له هي الموز والحليب والتمر والافوكادو والشمش المجفف والفسق والقرع والفاصوليا والكافور الداكن ونصح بالابتعاد عن الاغذية التي تحتوي على الصوديوم وتسبب العطش من اللحوم والبهارات والبيترزا والبرياني والكباب بالالياف.

