

# تجنبى العادات الغذائية الخاطئة فى شهر رمضان



السبت 21 مايو 2016 03:05 م

هناك الكثير من العادات الشائعة التى نقع بها فى شهر رمضان تجنبها ، ومنها :-

1- إعداد المرأة للوجبات الغذائية وهى صائمة ، الأمر الذى يؤدي بها إلي إعداد الطعام بكميات كبيرة ظناً منها أن أسرتها تحتاج لكميات كبيرة من الطعام وخاصة بعد الصيام ، وهو أمر خاطئ لأن هناك ما يسمى بسيكولوجية إعداد الطعام ، وهى التى تلعب دوراً هاماً في إعداد الطعام ، ولهذا ينصح الأم بإعداد الطعام في اليوم الذي يسبقه □

2- بدء الإفطار بتناول بعض المثلجات الغازية أمثال منتجات الكوكا والبيبسي وغيرها منا أنها تروى العطش ولكنها بالغة الخطورة ، لأنه باستمرار تناولها تؤدي إلى فقدان الجسم للكالسيوم بشكل تدريجي، والأصح هو تناول "اللبن والبلح" امتثالاً لسنة الرسول "صلى الله عليه وسلم" وخاصة أن اللبن يعمل على راحة المعدة بعد ساعات صيام طويلة ، كما أنه يجعلها مستعدة لاستقبال الطعام □

3- الاعتماد بشكل كبير على الياميش عند الإفطار وخاصة أن معظم أنواع الياميش مثل "القراميا ،التين، المشمش، وقمر الدين" تكون مخزونة لفترة طويلة وقد تسبب للجسم أضرار كثيرة ولكن يجب الاعتماد على المواد الطازجة ، وخاصة أن شهر رمضان فى هذا العام يتوافق مع وجود كافة أنواع الفاكهة الطازجة، فيمكن استبدال هذه العناصر بمواد طبيعية عن طريق العصائر □

4- تناول كميات كبيرة من المخللات عند الإفطار وهى بالغة الخطورة لأنها تعطى للجسم كمية من الأملاح لا فائدة منها وبالتالي هي تأخذ مكان عناصر أخرى وهذا مضر صحياً، وخاصة أن معظم هذه المخللات والتي يتم شراؤها من الأسواق تكون ملوثة مما قد يسبب بعض الأمراض العضوية، لذلك يفضل الامتناع عن تناولها عند الافطار □

5- تناول الحلوى بعد الإفطار مباشرة وبكميات كبيرة، وخاصة أن المعدة لا تكون مستعدة لاستقبال أى طعام آخر إلا بعد ساعتين من تناول الإفطار، ولهذا يجب تأخير توقيت تناول الحلوى ، وكذلك يجب تناول كميات محدودة من الحلوى ويفضل استبدال قطعة الحلوى بثمره فاكهة لأنها الأكثر فائدة للجسم والصحة العامة □

6- كذلك النعاس بعد تناول الطعام مباشرة فهو أمر خاطئ جداً ، فالجسم بعد الإفطار يفترض أن يكون فى أنشط حالاته ، ولكن الطعام الكثير يليه النوم يؤدي إلى الإحساس بالخمول وفقدان التوازن ، وهذا ما يشعرون بالنعاس ولهذا فلا بد من أداء بعض التمرينات الرياضة للحفاظ على صحة الجسم ورشاقته □

7- عدم الحرص على تواجد طبقة السلطة الخضراء والذى يشجع على تناول الطعام وخاصة عندما تكثر به الوان الخضروات الطازجة

8 - استبدال اللحوم والاسماك ببعض الخضروات التى لها نفس القيم الغذائية مثل الفاصوليا والعدس وغيرها من المواد الغذائية □

9- الاهتمام بتحضير التمر بالحليب وبعد تناوله لابد من أخذ قسط من الراحة ويفضل القيام إلى الصلاة كما كان يفعل الرسول "صلى الله عليه وسلم"، وبعدها يتم تناول الطعام ، وإذا لم يتوافر الحليب فيمكن استخدام المياه العادية □

10- يجب تناول ثمرة فاكهة بعد وجبة الإفطار بساعتين حتى يتم الحفاظ علي راحة المعدة، ويمكن تناول قطعة أو قطعتين على الاكثر من الحلوى مثل الكنافة والقطايف وغيرها من المقبلات الرمضانية، كما ينصح بشرب كميات كبيرة من المياه تقدر بحوالى لترين يوميا حتى تحافظ على توازن الجسم ، وتحافظ على رشاقته □

11- عن وجبة السحور يفضل تناول كمية من الفول ،الخبز، البيض المسلوق والزبادي والألبان والجبن أي مصدر بروتيني ، كما أنه يفضل

الابتعاد عن الجبن القريش مجهول المصدر لأنها لا تعامل حرارياً فيمكن أن تؤذى بالصحة وتسبب فرصة لنمو البكتيريا وغيرها من الجراثيم وكذلك يجب تأخير وجبة السحور كما قال الرسول لأن بها بركة غير عادية وخاصة لو كانت مجرد كسرة خبز، فهي التي تقوى الجسم على الصيام، كما أنه من الممكن أن يتم تناول قطعة من الحلوى وخاصة أنها على عكس اعتقاد الجميع لاتسبب العطش[]