

طبيب سعودي: صلاة التراويح تحرق 200 سعرة حرارية



السبت 11 يونيو 2016 09:06 م

قال طبيب الأسرة السعودي عاصم القرشي إن صلاة التراويح تحرق 200 سعرة حرارية، مشيراً إلى أن الركعة الواحدة تستهلك 10 سعرات حرارية □

وذكر طبيب الأسرة في حوار نشرته صحيفة "الشرق" السعودية الأسبوع الجاري، أن صلاة التراويح تعد جزءاً من النشاط البدني الذي يقوم به مريض السكر، مؤكداً أنه يجب عليه أن يفطر فوراً عند شعوره بأعراض انخفاض السكر، أو كان مستوى الجلوكوز بالدم أقل من 70، وذلك بقطعة حلوى أو أقراص الجلوكوز □

ومن الحالات الصحية التي تحتم على مريض السكري أن يفطر فوراً خلال ساعات الصيام في حال الشعور بأعراض ارتفاع السكر، أو كان مستوى الجلوكوز في الدم أكثر من 300، ويجب شرب الماء والذهاب للمستشفى فوراً، وذلك تجنباً للمضاعفات الخطيرة التي يمكن أن يتعرض لها مريض السكري □

ومن النصائح التي وجهها لمريض السكري خلال رمضان:

- تجنب المشروبات المحلاة بأنواعها، والحلويات والمأكولات المتضمنة السكريات البسيطة □
- تأخير وجبة السحور وتضمينها حصصاً معتدلة من النشويات والبروتينات، وكذلك الخضراوات أو الفواكه □
- شرب المياه باستمرار أثناء فترة الإفطار لتعويض الجفاف والسوائل المفقودة أثناء الصوم بكميات معتدلة في أوقات مختلفة لتعيد للجسم رطوبته وتوازنه □
- مراقبة مستوى السكر باستمرار، وتقسيم الطعام بين الفطور والسحور وتضمين وجبة بينهما □
- تجنب ممارسة الرياضة أثناء الصيام □