

## 10 سلوكيات خاطئة يجب الابتعاد عنها في شهر رمضان



الأربعاء 24 مايو 2017 04:05 م

دراسات عديدة تشير إلى أهمية فترات الصوم، وأثارها الصحية على الجسد، خلال شهر رمضان الكريم، ويعتبرها الأطباء فرصة للتخلص من السموم في الجيم والخروج بحالة صحية جيدة، إلا أن بعض السلوكيات والعادات الغير صحية، جعلت من الصيام فرصة للأمراض التي أصبحت تفترس الانسان

ومن أبرز العادات والسلوكيات الخاطئة التي اعتادها الصائمون في رمضان:

- الإفراط في تناول الإفطار

يتناول الإنسان كم كبير من الطعام خلال وجبة الإفطار دون مراعاة لفترة الصيام التي مر بها ، حيث يجب البدء بالمأكولات الخفيفة أولاً حتى تستطيع المعدة تحملها

- الاكل المتواصل

يعتقد الصائمون أن الأكل المتواصل بين الإفطار والسحور، يحميهم من الجوع خلال فترة الصيام، إلا ان هذا السلوك يتسبب في تخزين الدهون في منطقة البطن، مما يساعد على تكوين الكرش

- الإكثار من شرب العصائر المصنعة

تحتوي العصائر المصنعة على كميات كبيرة من السكر، مما يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري والسمنة، وينصح باستبدالها بالعصائر الطبيعية

- تناول الاطعمة الدسمة على الإفطار

يستهلك الإنسان كميات كبيرة من الاطعمة الدسمة في رمضان ظنا منه أنها بها قيمة غذائية عالية، إلا أنها تصيب الإنسان بأمراض المعدة

- تناول مأكولات متنوعة

تكثر في شهر رمضان العزومات والموائد الغنية بالاطباق المختلفة والمتنوعة، ولكن تناول أطعمة مختلفة وغير متناسقة قد يصيب المعدة بالتلبك المعوي

- الإهمال في وجبة السحور

البعض يشعر بأن وجبة الإفطار كافية للجسم خلال فترة الصيام، إلا أن وجبة السحور ومحاولة تأخيرها من العادات التي تساعد على صوم صحي، خاصة إذا احتوت على نشويات وفواكه والابتعاد فيها عن المخللات والأغذية المالحة

- تناول السكريات بكثرة

يقوم الصائمون بعد وجبة الإفطار بتناول كمية كبيرة من الحلويات التي تحتوي على دهون وسكريات بنسب عالية، تضر بالصحة العامة للجسد

- إهمال الخضروات والفواكه

تحتل البروتينات المركز الاول في الاطعمة على وجبة الإفطار، مما يساعد على إهمال أغذية مفيدة مثل السلطات والفواكه التي تمد الجسد بالمياه اللازمة وتعوضه فترات الصيام، وفي أحدث إحصائية فإن 55 % منا لصائمين يتعرضون للامساك بسبب الإهمال في تناول الفواكه

- النوم لفترات طويلة

تتغير توقيتات النوم والاستيقاظ في رمضان، فيقوم البعض بالسهر طول الليل والنوم حتى وقت متأخر من اليوم التالي مما يعيق عمل هرمون الميلاتونين والذي يعتبر منبه الجسم

- النوم بعد الإفطار

من أخطر السلوكيات هي النوم بعد تناول وجبة الإفطار مباشرة، حيث لا تزال المعدة في طور عملها من هضم لطعام بعض فترة خمول خلال فترة الصيام