

خمول الجسم بعد الفطار وكيفية علاجه



الاثنين 29 مايو 2017 10:05 م

خلال شهر رمضان يعتقد الكثير من الناس بأن وجبة الفطار هي الوقت المناسب لتناول اللوائم بسبب عدم تناول الطعام طوال اليوم ولكن يذكر خبراء التغذية بأن هذه العادة تؤدي إلي خمول ويجب أن تتعرف علي خمول الجسم بعد الفطار وكيفية علاجه ويجب أن تكون هناك بعض المؤشرات يجب علي المرء إتباعها عند كسر الصيام دائماً ما تكون هناك حاجة فورية للجسم بعد كسر الصيام للحصول علي الطاقة ويجب أن يكون مصدر متاح بسهولة في شكل جلوكوز لكل خلية حية وخصوصاً خلايا الدماغ والخلايا العصبية ولكي تتناول وجبة إفطار صحية عليك أن تتناول وجبة إفطار عالية الكربوهيدرات التي تعوض إنخفاض مستوى الجلوكوز الذي يشهدها الجسم نتيجة الصيام .

عادة ما يكون نتيجة الخمول بعد وجبة الإفطار الذي تشعر به يؤدي إلي النعاس والكسل التام وتشعر وكأنك تكافح من أجل أن تبقي عينيك مفتوحة . بشكل عام، الشعور بالقليل من النعاس بعد تناول الطعام بشكل طبيعي تماماً ولا يدعو للقلق ولكن هناك العديد من العوامل التي تساهم في هذا الشعور بعد الإفطار وعدد قليل من الطرق للحد من آثار الخمول بعد الإفطار .

خمول الجسم بعد الفطار وكيفية علاجه

تناول الكثير من الكربوهيدرات علي الإفطار :

من المعروف ان الحصول علي الكثير من الجلوكوز في الدم يثبط أوريكسين وهو العنصر الأكثر أهمية في السيطرة علي الشعور باليقظة . السبب في ذلك، هو أن الجلوكوز يؤثر علي الدماغ ويجعلك أكثر حساسية للتعب الناجم عن الجلوكوز . كما أن الكربوهيدرات قادرة علي تسريب مجموعة من المواد الكيميائية إلي الجهاز المناعي .

حساسية الطعام :

يمكن أن تتناول مجموعة من الأطعمة علي وجبة الإفطار يعاني من الجسم من حساسية إتجاه هذه الأنواع وهذا ما ينتج عنه الخمول والتعب بعد الطعام والسبب أن هذه الأطعمة تحدث التهابات في المعدة .

الحموضة :

الشعور بالحموضة بعد تناول وجبة الإفطار يحدث تغيرات طفيفة للرقم الهيدروجيني في الدم . عندما تنخفض حموضة الدم مؤقتاً يصبح الدم أكثر قلوية وهذا يترتب عليه أن الجسم أكثر عرضة للخمول يمكنك تقديم حل سريع لهذه المشكلة وهي تناول العلكة لأن المعدة بحاجة إلي حمض الهيدروكلوريك وهو حمضي جداً ويمكن للعلكة أن تخفز علي إنتاجه .

عدم تدفق الدم إلي الدماغ :

عندما تناول الطعام والأوعية الدموية في الجهاز الهضمي تتمدد ويزداد معدل تدفق الدم إلي المعدة اللازمة لمعالجة الطعام . وعندما يتحرك الدم إلي الجهاز الهضمي فهذا يعني أن الدماغ لديه دم أقل وبالتالي أوكسجين أقل وعناصر غذائية أقل وهذا ما ينتج عنه الشعور بالخمول بعد الإفطار مباشرة .

عدم تناول وجبة صحية :

تناول وجبة إفطار تحتوي علي الحد الأدنى من القيمة الغذائية، سوف يترك لديك الشعور بالخمول والتعب والإرهاق بعد الإفطار . في المقابل أن الأطعمة التي تحتوي علي العناصر الغذائية وخصوصاً الفيتامينات تعزز من مستوى الطاقة طوال اليوم .

تناول كمية كبيرة من وجبة دسمة:

تناول كمية كبيرة من الوجبات الدسمة يترك لديك الشعور بالنعاس ويقترح خبراء التغذية أنه يمكنك تقسيم وجبة الإفطار إلي وجبات خفيفة أخرى طوال الليل حتي يتمكن الجسم من هضم الطعام بسهولة وبالتالي تقليل الشعور بالتعب والخمول بعد الإفطار .

أمراض صحية معينة :

هناك حالات صحية معينة يصبح من الطبيعي أن يشعروا بالتعب بعد وجبة الإفطار وهم مرضي السكري، مرضي إضطراب الغدة الدرقية، لأن مرض السكري يمكن أن يقلل من إمتصاص الجلوكوز . في حين أن إضطراب الغدة الدرقية يجعل الغدة غير قادرة علي إنتاج ما يكفي من هرمونات .

نقص السكر في الدم :

بعد تناول وجبة إفطار كاملة من الكربوهيدرات في رمضان، قد تواجه نقص سكر الدم التفاعلي مما يترك لديك الشعور بالإرتياح الشديد بعد تناول وجبة الطعام، ويمكن أن ينتج عنها الشعور بالصداع، التهيج . يحدث ذلك بسبب زيادة الكربوهيدرات تتسبب في زيادة إنتاج الأنسولين وزيادة السكر في الدم . عند الإنتهاء من الهضم، تنخفض مستويات الجلوكوز في الدم بشكل كبير مما يؤدي إلي تحطم السكر .

طرق علاج خمول الجسم بعد وجبة الفطار:

1. خفض كمية السكريات في وجبة الفطار :

يمكن تناول وجبة كبيرة ببطئ ولكن بغض النظر عن حجم الوجبة هناك أنواع من الطعام علي وجبة الإفطار تجعلك تشعر بالنعاس مثل الحلويات عالية السكر أو أي طعام عالي السكريات يتحطم إلي الجلوكوز في الجسم ورفع مستوي السكر في الدم . يطلق الجسم الانسولين لمقاومة هذا الإرتفاع المفاجئ في نسبة السكر في الدم . زيادة الأنسولين تجعل الدماغ يحفز إنتاج الميلاتونين والذي يؤدي إلي الخمول والشعور بالنعاس . إستبدل الفواكه أو الحلويات منخفضة السكر وإستخدام العسل بدلاً من السكر عند إعداد الحلويات منزلية الصنع .

2. تجنب الكافيين مباشرة بعد الفطار :

القهوة أو الشاي أو الصودا الغازية بعد الإفطار هي حلول مؤقتة لتجنب الخمول . إذ كنت تشعر بالسبات العميق بعد وجبة الإفطار فإن شرب الشاي أو القهوة لن يحددك علي العكس فهو يؤدي إلي إستنفاد الطاقة[] يمكنك إستبدالها بالمشروبات منزوعة الكافيين أو الماء بعد وجبة الإفطار بدلاً من القهوة أو المشروبات الغازية . فالمياه تحافظ علي بقاء الجسم رطب والسماح للجهاز الهضمي لكي يعمل بشكل طبيعي وأكثر سلاسة .

3. الحصول علي جودة النوم :

إذا كنت تحصل علي عدد ساعات ما بين 7 - 9 ساعات نوم طوال الليل فأنت أقل عرضة للشعور بالخمول والتعب بعد تناول وجبة الإفطار[] فالجسم عندما يحصل علي عدد ساعات نوم أقل ويتناول وجبة ثقيلة علي الإفطار سوف يواجه صعوبة في البقاء يقظاً بعد الإفطار ويعاني من الخمول . إذا كنت تعاني من الخمول قم بفحص أنماط نومك وتقليل إستخدام الكمبيوتر أو عدم مشاهدة التلفزيون أو الحفاظ علي غرفة نومك خالية من الضوء والضوضاء .

تعيين وقت محدد ورتين ثابت كل ليلة ويفضل أن يكون هذا الوقت عندما تشعر بالتعب . إذا ذهبت إلي الفراش في وقت مبكر جداً حاول الدخول إلي النوم في كل ليلة في نفس المعاد والإستيقاظ في نفس الوقت كل صباح . عندما تحصل علي كمية كافية من النوم فأنت لن تحتاج إلي منبه . عليك أن تستيقظ بطبيعة الحال علي كمية مناسبة من النوم . يمكنك الحصول علي 15 دقيقة بعد تناول الطعام عندما تشعر بالخمول فهو وسيلة لكي تمنع الخمول الليلي والمزيد من المشاكل مع النوم .

4. تناول عدد وجبات أقل بدلاً من وجبة كبيرة :

الجسم بحاجة إلي البروتين بشكل طبيعي في الصيام وبعد الإفطار يمكنك إعادة ملء المعدة بالبروتين كل أربع ساعات[] حتي لو كنت تتناول وجبة كاملة من الخضروات والأسماك والحبوب الكاملة فإنه لن يعوض بقاء الجسم ساعات بدون تناول طعام . عند تناول وجبة كبيرة في الإفطار يحدث اضطراب في عمل الجهاز الهضمي . خصوصاً عندما تكون وجبة دسمة مكونة من اللحوم الثقيلة والحلويات والسكريات فإن الجسم يعاني من ضعف التركيز وصعوبة هضم العناصر الغذائية حاول تناول وجبات صغيرة علي مدار ساعات الإفطار لكي تسمح للجهاز الهضمي لكي يعمل بشكل أكثر كفاءة لأنه يحتوي علي كمية أقل من العناصر الغذائية .

4.الحصول علي وجبة صحية :

من أسباب الخمول بعد تناول وجبة الإفطار يمكن أن يكون بسبب نوعية الطعام الذي تحصل عليه وعدم الحصول علي العناصر الغذائية . يحتاج الجسم إلي بعض الفيتامينات والمعادن لتوفير الطاقة للعظام والعضلات والعناصر الغذائية الصحيحة .عندما تتناول وجبة غير صحية

فإن الجسم لا يوفي بالإحتياجات الغذائية الخاصة به لذلك تشعر بالتعب والخمول . الجهاز الهضمي بحاجة إلي وجبة غذائية صحية لعلاج هذه المشكلة بسرعة .

5.تجنب المنتجات الحيوانية في وجبة الفطار :

لأن البروتينات الحيوانية الموجودة في الحليب، يمكن أن تسلب طاقة الجسم بسبب أن البروتينات صعبة الهضم لذلك يتم تحويل الطاقة الخاصة بك إلي عملية الهضم . كما أن التمثيل الغذائي للبروتين الحيواني يترك بقايا حمضية في الجسم وتعود درجة حموضة الجسم إلي قلوية قليلاً . بدلاً من البروتين الحيواني، حاول بعض الخضروات والحبوب الكاملة التي توفر لك الفيتامينات والطاقة .

6.تناول الوجبات الخفيفة أولاً ثم الثقيلة :

هذه الخطوة جزء مهم جداً من الطاقة التي تحتاجها بعد الإفطار في رمضان . لأنك عندما تتناول الأطعمة الثقيلة أولاً، فالجسم يقاوم صعوبة في الهضم وغيرها من الأطعمة الأخرى . والنتيجة هي أن الجسم لا يمتص كمية كافية من العناصر الغذائية اللازمة للطاقة من الأطعمة التي تتناولها وعدم طرد كمية هائلة من من الطاقة للهضم .

7.تناول المزيد من الفواكه والخضروات الطازجة علي وجبة الفطار :

عندما تقوم بطهي الطعام علي الحرارة ينشط إنزيمات الطعام . ونتيجة لذلك، يحتاج الجسم إلي إستخدام هذه الإنزيمات للهضم . وهذا يحتاج عمل إضافي من الجسم ويستنزف الطاقة الداخلية له وهذا ما يؤدي إلي الشعور بالخمول . لذلك، حاول تناول الخضروات والفواكه الطازجة ليس فقط لأنها صحية معبأة بالعناصر الغذائية لكي تساعد في أن تصبح عملية الهضم أكثر سلاسة .

8. تناول لحوم أقل :

لأن اللحوم صعبة الهضم فحين أن الخضروات والفواكه لا تستغرق أكثر من 30 دقيقة حتي يتم هضمها ولكن اللحوم تحتاج أكثر من ساعتين في اليوم . فالجسم يقاتل من أجل معركة ملحمية لهضم هذا البروتين المطبوخ .

9.تجنب الأطعمة الجاهزة :

يجب تجنب الأطعمة الجاهزة بقدر الإمكان المجردة من المحتوي الغذائي ومليئة بالمواد الكيميائية الغربية فهي ليست فقط سيئة لصحتنا ولكن أيضاً يصعب علي الجسم تكسييرها لأن الجسم لا يعترف بمكوناتها .

10.مضغ الطعام جيداً :

كما تفهم وذكرنا أعلاه أن الحموضة بعد الإفطار أحد أسباب الشعور بالخمول بعد الطعام . حاول مضغ الطعام جيداً فهو وسيلة رائعة لقيام بذلك . ليس فقط لأن اللعاب يحتوي علي الإنزيمات الهضمية التي تبدأ في تكسير الطعام وعند مضغ الطعام أقل يجعل وظيفة المعدة أسهل .

11. تقليل القهوة :

يمكن أن يكون للقهوة فوائد ولكن في نفس الوقت لها لديها العديد من السلبيات لأنها حمضية للغاية والجسم يعمل بشكل أفضل عندما يكون في الحالة القلوية فهي مدر للبول وتعطي زيادة مؤقتة في الطاقة . شرب القهوة مثل بطاقة الإئتمان فأنت تحصل علي الفائدة الآن ولكن الأضرار لاحقاً . محاولة تجربة الشاي الأخضر كوجبة خفيفة بعد الإفطار لأنها معبأة بالمواد المضادة للأكسدة ويعزز من فقدان الدهون ويتم الإفراج عن الكافيين علي مدي فترة طويلة ويحتوي علي الأحماض الأمينية التي لها تأثير مهدئ وتحسين التركيز .