

## 6 نصائح لقضاء عيد فطر دون مشاكل صحية



الأحد 25 يونيو 2017 07:06 م

يعتاد جسم الإنسان دوماً على الروتين اليومي الذي يمارسه، سواء في نوعيات الأكل أو توقيتها أو الحركة، وغيرها، حتى ما إذا تغير النظام المعتاد، حدث خلل في استيعاب الجسد له، مما قد يضر بصحة الإنسان □

وخلال شهر رمضان المبارك، مارس الصائمون طقوساً معينة في الطعام وتوقيته ومواعيد النوم، مما يجعل من الصعب تغييره فجأة في أول أيام العيد، لذا ينصح المختصون بعدة نصائح، لكي يمر العيد بسلام دون مضاعفات □

1- استعيدي مواعيد وجباتك بشكل تدريجي

يعتاد الجسم على نظام معين، فعودي إلى نظامك ما قبل رمضان بشكل تدريجي فيمكن تغيير مواعيد الوجبات بان تصبح قريبة شيئاً بشيء من مواعيد الإفطار والسحور □

2- حلويات اليوم الأول مدمرة

لا تستيقظ أول أيام العيد على حلويات كثيرة، حيث يعرف عيد الفطر بالكعك والبسكويت وغيرها □

3- الابتعاد على الوجبات الدسمة والكميات الكبيرة في الأكلة

من الأفضل تقليل حجم الوجبات والإكثار من عددها حتى لا يصاب الجسم بعسر الهضم

4- وصفات جديدة لحلويات العيد

عدلي في وصفات الكعك والبسكويت لتقليل سعراتهم الحرارية، واستبدلي السكر بالعسل □

5- أحذر الطعام خارج المنزل

إذا كنت ممن يقضون أوقات العيد خارج المنزل، فكن على يقين من جودة الأطعمة التي تتناولها

6- لا تتناول القهوة على معدة خاوية

حيث يفاقم الامر من أضرارها، ويسبب التهاب في المعدة والمرئ □