

نصائح بسيطة للتغلب على الشعور بالعطش خلال صيام رمضان



السبت 26 مارس 2022 07:24 م

تتغير العادات اليومية للأفراد خلال شهر رمضان بسبب الصيام، ويشعر العديد من الصائمين بالعطش مع طول ساعات الصيام، وخصوصاً في البلاد ذات المناخ الحار، أو عندما يحل الشهر في فترات الطقس الحار، ليعاني كثيرون من نقص كميات المياه داخل خلايا الجسم

في العادة، يحتاج الإنسان إلى ما بين 6 إلى 8 أكواب من الماء لمنع الجفاف، وفي رمضان قد يكون من الصعب الحصول على هذه الكميات بين وجبتي الإفطار والسحور، لذا فإن الشعور بالعطش قد يتفاقم

يؤدي الجفاف إلى اضطرابات في الجهاز الهضمي، والإصابة بحالات إمساك، إضافة إلى شعور بالإرهاق، والصداع، ولتجنب هذه المشكلات الصحية على الصائم التفكير في تناول مأكولات تحتوي على الماء، وبالتالي تساعد على تنشيط خلايا جسمه، كما تمنع الشعور بالعطش

تنصح مدربة الصحة والتغذية هيبه عيتاني بعدة أمور تمكن الصائمين من تجنب العطش، وتفادي أضراره الصحية، خاصة من يعملون في بيئات تتطلب التعرض لأشعة الشمس، أو التنقل من مكان إلى آخر

وتقول عيتاني لـ"العربي الجديد": "تجنب العطش خلال رمضان لا بد من توازن وجبتي الفطور والسحور، بحيث تحتويان على مأكولات غنية بالبوتاسيوم، لأنه من المعادن التي تحبس الرطوبة في الجسم على سبيل المثال لا الحصر، ينصح بتناول الموز، والتمر، والمشمش المجفف، واللوز".

عادة ما يتناول الصائمون كثيراً من المأكولات الغنية بالصوديوم بدلاً من الحرص على الوجبات الصحية، ويضطر البعض إلى المأكولات الجاهزة التي تحتوي على نسبة مرتفعة من الأملاح، كما يفضل البعض تناول مأكولات مالحة بعد الإفطار، مثل رقائق البطاطس، والمكسرات المملحة، مما يؤدي إلى زيادة نسبة الأملاح في الجسم، وبالتالي زيادة العطش

وتؤكد عيتاني ضرورة الانتباه إلى نوعية الأطعمة خلال شهر رمضان، والابتعاد عن المأكولات التي تحتوي على نسبة كبيرة من الأملاح، واستبدالها بالفاكهة الطازجة، كالبطيخ والشمام وغيرها من الأنواع التي تحتوي على نسبة كبيرة من المياه والألياف، كما أن تناولها خلال وجبة السحور يساعد على الشعور بالانتعاش خلال النهار، ويقلل العطش

وتشدد اختصاصية التغذية سهى كباره على أن النظام الصحي المتوازن مهم جداً خلال شهر رمضان، بالنظر إلى أن هذه الفترة تتضمن كثيراً من العزائم والولائم، فضلاً عن نوعية المأكولات، وكثرة الحلويات، مشيرة إلى أن الاعتدال في تناول السكريات يساعد في تخفيف حدة العطش

وتقول كباره لـ"العربي الجديد": "من المهم تغيير بعض العادات القديمة، فليس ضرورياً تناول الحلويات بشكل يومي، ويمكن استبدالها بالأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من الألياف، والتي تعمل على ترطيب الجسم، فالسكريات تحديداً تزيد من حدة العطش لدى الصائمين، ومن المفيد بعد تناول الحلويات القيام بممارسة الرياضة حتى يتمكن الجسم من حرقها بدلاً من تخزينها في الجسم".

وتنصح مدربة الصحة والتغذية، هيبه عيتاني، بأن يبدأ الفرد تدريب نفسه على العادات الصحية قبل شهر رمضان، بهدف الحفاظ على رطوبة الجسم، ومن ذلك تقليل تناول المشروبات الغنية بالكافيين كالشاي والقهوة، واستبدالها بشاي الأعشاب كالبابونج، أو النعناع، وهي مشروبات تقلل الشعور بالعطش

وتوضح أن تناول كوب من الماء عند الإفطار مهم جداً لأنه يساعد في تجديد الخلايا، والحفاظ على رطوبتها، واستبدال الماء بالعصير أو الصودا لا يمكنه أن يخفف من الشعور بالعطش، ولا يؤدي إلى نفس الفوائد الناتجة عن شرب الماء