

8 نصائح للتغلب على إدمان القهوة في رمضان



الأربعاء 6 أبريل 2022 09:58 م

بعض الأشخاص، خاصة ممن يتناولون القهوة بكميات كثيرة، قد يواجهون صعوبة كبيرة خلال الفترة الأولى من الصوم، إذ تظهر عليهم أعراض الابتعاد عن القهوة من انسحاب الكافيين في الجسم، إضافة إلى الشعور بالصداع والتعب والتوتر وعدم تركيز والكتابة] ويقدم موقع "كافيين إنفورمر" الأمريكي في التقرير التالي نصائح بسيطة لمواجهة إدمان الكافيين في رمضان]

1 - قلل مرات تناول القهوة قبل رمضان

يفضل البدء بتقليل عدد مرات تناول الشاي والقهوة تدريجيًا قبل رمضان بعشر أيام أو اسبوع على الأقل، وتأخير وقت تناول القهوة أو الشاي أيضًا تدريجيًا، حتى يصل لموعد آذان المغرب، وبالتالي عند بداية شهر رمضان المبارك يكون الصائم مرتاحًا، ولا يعاني من أي أعراض انسحابية مزعجة]

2 - تناول كوبًا من القهوة بعد الإفطار

يمكنك تناول كوب قهوة أو شاي بعد تناول وجبة الإفطار، إذا لم تستطع مقاومة رغبتك في كوب القهوة]

3 - أفسح مجالًا للتمارين الرياضية في يومك

على الرغم من الشعور بالتعب من انسحاب الكافيين والصيام، لكن القيام بتمرين مهما كان بسيطًا سوف يساعدك على التغلب من صداع انسحاب الكافيين]

4 - اجعل المياه صديقك المفضل

بدلًا من اللجوء للقهوة أو مشروبات الطاقة في وقت الإفطار، استبدلها بكوب مياه]

5 - اجعل استهلاكك للقهوة محدودًا

يمكنك أن تقلل استهلاكك يوميًا وتدرجيًا من القهوة على مدار الشهر الكريم كي لا تعاني من أعراض انسحاب]

6 - تناول كوبًا من القهوة قبل السحور

يستطيع الصائم أخذ كوب من القهوة قبل فترة السحور، حتى يستمر مفعوله حتى نهار اليوم التالي، ولكن ليس مع السحور حتى لا يفقد الجسم كمية كبيرة من الماء بسبب تناول القهوة المدرة للبول]

7 - احصل على كفايتك من النوم

ينصح بالحصول على 7 أو 8 ساعات نوم للتغلب على إحساس التعب الذي يولده غياب القهوة] وينبغي علينا أن نقاوم أسباب السهر ومتابعة البرامج والمسلسلات التلفزيونية]

8 - تناول وجبة سحور وإفطار متوازنة

فالتوازن في الطعام خلال الإفطار والسحور يمدك بطاقة تكفي لمواجهة أعراض انسحاب الكافيين التي تتمثل في فقدان الطاقة بشكل جذري]