

أبرزها الطعام والسكريات ☐☐ لماذا نصاب بالخمول بعد تناول الإفطار في رمضان؟



الاثنين 11 أبريل 2022 01:04 م

يشعر الكثير منا بالخمول والرغبة في النوم بعد تناول طعام الإفطار في رمضان، وربما يرجع البعض السبب إلى كثرة تناول الطعام والشراب ☐ لكن المفاجأة - كما يقول خبراء التغذية - هي أن نوع الغذاء وليس الكم هو الذي يسبب الخمول وفق موقع Eat This, Not That الذي وضع قائمة بأسوأ الأطعمة التي يؤدي تناولها إلى الخمول، ومن هذه الأطعمة، وفق "العربية":

الدجاج المقلي

بالرغم من أن الكثيرين يشعرون بالراحة عند تناول الدجاج المقلي، إلا، أن الخبراء - وعلى غرار الأطعمة المقلية الأخرى - يؤكدون أن كثرة الشحوم والإضافات الصناعية ليست على رأس القائمة الصحية ☐

المشروبات الغازية

تسبب المشروبات السكرية مثل الصودا ارتفاعًا فوريًا في مستويات السكر في الدم، يتبعها انخفاض سريع، وتؤثر تقلبات السكر في الدم على مستويات الطاقة في الجسم، وتوضح خبيرة المجلس الطبي الدكتورة ليزا يونغ أن السكر النقي مثل الصودا يرتبط أيضًا بالالتهابات التي يمكن أن تؤدي إلى التعب، وتوصي يونغ بمحاولة استبدال المشروبات الغازية المحلاة بالسكر، بالماء أو المياه الغازية ☐

السكريات

تؤكد الدراسات الطبية أن الاستهلاك العالي للسكر يمنع إنتاج الأوركسين - وهي مادة كيميائية في دماغك تحفز الشعور باليقظة، بحسب لوران مانينكر مؤلفة كتاب "The First Time Mom's Pregnancy Cookbook"، لذلك كلما زادت كمية السكر التي تتناولها، كلما شعرت بالنعاس إنه يتعارض مع الهدف المتصور لإبقائك نشيطًا بالفعل".

الحبوب المكررة

الحبوب المكررة هي الحبوب المخبزة أو الحبوب التي تم استبدال بعض عناصرها الغذائية أثناء المعالجة ☐ وتمثل هذه الحبوب في الخبز الأبيض والمعكرونة البيضاء، وبحسب الخبيرة يونغ يمكن أن تسهم هذه الحبوب في انخفاض مستويات الطاقة؛ لأنه يتم هضمها بسرعة، مما يؤدي إلى ارتفاع (ومن ثم انخفاض سريع) في مستويات السكر في الدم، وعندما ينخفض سكر الدم في النهاية، تستنفد مستويات الطاقة لديك".

وأورد موقع "كل يوم معلومة طبية" مجموعة أخرى من أسباب الخمول بعد الإفطار في رمضان، بعضها يتعلق بالطعام وبعضها الآخر يتعلق بالصحة والدواء، وهي:

تناول وجبة إفطار ثقيلة أو دسمة تسبب امتلاء المعدة بسرعة مما يرهق الجسم في عملية الهضم ☐

تناول كميات كبيرة من الطعام وامتلاء المعدة حيث يشكل ذلك عبء على الجهاز الهضمي ☐

سوء التغذية وعدم تناول أطعمة صحية في رمضان يسبب الشعور بالخمول بعد الإفطار ☐

انخفاض الضغط ما بعد الوجبات هو حالة صحية تؤدي إلى عدم قدرة القلب والأوعية الدموية على ضخ الدم، لأجهزة الجسم المختلفة، بما يكفي لتعويض ذهاب الدم للجهاز الهضمي، مما يترتب عليه انخفاض ضغط الدم والشعور بالهبوط ☐

انخفاض سكر ما بعد الوجبات وفي هذه الحالة يكون الشعور بالخمول ناتج عن انخفاض نسب الجلوكوز في الدم بشكل كبير، مما يؤدي إلى عدم إيجاد الخلايا لطاقة كافية للعمل بكفاءة، ويعتقد أن هذه المشكلة ناتجة عن خلل في التوازن الهرموني المنظم لمستويات الجلوكوز في الدم بين هرموني الأنسولين والجلوكاجون ☐

تناول الأدوية في مواعيد غير مناسبة قد يؤدي إلى شعور بالهبوط، ويعتبر من أسباب الخمول ☐

التعب والإرهاق خلال فترة الصيام يسبب خمولاً بعد الإفطار ☐

جفاف الجسم وقلة شرب السوائل والماء أو التعرض لأشعة الشمس والبقاء في مكان ذو طقس حار خلال فترة الإفطار يؤدي إلى
الخمول

في بعض الحالات يكون الشعور بالخمول نتيجة لأسباب نفسية سواء أسباب عرضية أو دائمة
ملاحظة: قبل قيامك أو اتباعك هذا العلاج أو هذه الطريقة الرجاء استشارة الطبيب المختص