

أسباب زيادة الوزن في رمضان



الأحد 2 أبريل 2023 01:21 م

حوّل بعض الصائمين رمضان من شهر الصيام والقيام إلى شهر الطعام وزيادة الأوزان، وانتشرت العديد من العادات الخاطئة مثل إضافة الكثير من الأطعمة الدسمة المقلية إلى الإفطار والسحور، وهو ما يؤدي إلى زيادة الوزن في رمضان [] ومن أبرز الأسباب التي تؤدي إلى زيادة الوزن في رمضان ما يلي:

انخفاض السعرات الحرارية

الوجبتان الرئيسيتان في رمضان هما الإفطار والسحور وخلالهما قد نستهلك سعرات حرارية قليلة بالتالي لا يفقد الجسم الوزن بل يزيد الوزن لأن تناول كميات أقل يجعلك تأكل أكثر من العدد المطلوب من السعرات الحرارية في اليوم التالي من الصيام بسبب التعرض للجوع الشديد [] تناول سعرات حرارية منخفضة يجعل الجسم يخزن الطعام لحمايته ويحتفظ بالسعرات الحرارية الزائدة على شكل دهون []

الإفراط في تناول السعرات الحرارية

تناول أطعمة رمضان الدسمة مثل السمبوسك والحلوى وغيرها من الأطعمة المقلية الغنية بالسكر يجعلك تُدخل إلى جسمك المزيد من السعرات الحرارية لذلك تكتسب وزناً بدلاً من أن تفقده []

قلل من كمية السعرات الحرارية في رمضان، واتبع نظاماً غذائياً متوازناً يتضمن المزيد من الألياف والبروتين والماء على السحور والإفطار []

قلة استهلاك البروتين

البروتين هو العنصر الأهم لكتلة العضلات وقوتها لذلك يجب أن يكون استهلاك البروتين أثناء فترة الأكل من الإفطار إلى السحور كافياً لأنه يجعلك تشعر بالشبع أثناء فترة الصيام بالتالي يمنع الجوع الشديد ويجعلك تتناول الطعام باعتدال []

الجفاف

يؤدي الجفاف إلى تقلصات العضلات، والصداع، وآلام الجوع، والإمساك لذلك تأكد دائماً من أنك تحافظ على شرب الماء بين الإفطار والسحور لأنه ينظم شهيتك، ويعزز التمثيل الغذائي، ويساعد على فقدان الوزن []

مشكلات النوم

تتغير عادات النوم في رمضان مثلما تتغير عادات الطعام حيث يميل العديد من الأشخاص إلى السهر ليلاً إلى الفجر، والبعض ينام ساعات طويلة أثناء النهار مما يؤثر على الوزن []

النوم ما لا يقل عن 7-8 ساعات من النوم يومياً مهم لفقدان الوزن لأنه عندما تستيقظ متأخراً تتعرض لزيادة في الشهية بسبب التغير في الهرمونات وهذا يجعلنا نتناول المزيد من الأطعمة غير الصحية في الليل []

عدم تناول السحور

وجبة السحور ضرورية ليس فقط للشعور بالشبع أطول فترة ممكنة خلال الصيام لكنها تعمل أيضاً على استقرار مستوى سكر الدم، كما يؤدي تخطي وجبة السحور إلى المزيد من الشعور بالجوع والعطش، بالتالي الإفراط في تناول الطعام أثناء الإفطار وزيادة الوزن []

إفطار لا يؤدي إلى زيادة الوزن

تجنب زيادة الوزن في رمضان يتوقف على اتباع عادات غذائية صحيحة خلال الإفطار، فيما يلي أهم تلك النصائح التي تجعلك تستمتع بأطعمة رمضان الشهية مع تجنب زيادة الوزن:

يبدأ الجسم في استعادة الترطيب ويكتسب الطاقة من الأطعمة بمجرد الإفطار، ويستغرق الجسد حوالي 20 دقيقة لمعرفة أنه لديه ما يكفي من الطعام لذلك لا تفرط في تناول الطعام أثناء الإفطار، وتمهل أثناء مضغ الطعام

تناول وجبة الإفطار ببطء والبعد بالسوائل الخالية من السكر ويفضل الماء أو الحليب أو المشروبات الطبيعية الخالية من السكر مثل العرقسوس في رمضان، والكرديه، وغيرها

افطر ببطء عن طريق تناول التمر الغني بالألياف الذي يساعد على تجديد الطاقة المفقودة خلال ساعات الصيام الطويلة، كما أن التمر غني بالمغنيزيوم والبروتين

انتقل ببطء إلى الأطعمة سهلة الهضم مثل الحساء، والسلطات، والخضراوات

تجنب الأطعمة المقلية واستبدلها بطرق طهي صحية مثل السمبوسك المخبوزة في الفرن بدلاً من المقلية

احرص على تناول البروتين أثناء الإفطار مثل اللحوم والدجاج الخالية من الدهون

تجنب تناول الحلوى أثناء الإفطار

بعد الإفطار احرص على شرب الكثير من الماء وصولاً إلى السحور، وتناول الفاكهة والخضراوات المليئة بالماء

إذا كنت تعاني من حساسية اللاكتوز أو حساسية الغلوتين تجنب منتجات الألبان والقمح

السحور وتجنب زيادة الوزن

يجب أن تكون وجبة السحور كبيرة وتوفر الشبع لكن صحية لتمد الجسم بالطاقة الكافية طوال اليوم من الصيام، فيما يلي أهم نصائح السحور لتجنب الوزن:

تناول وجبة متوازنة مع الكربوهيدرات المعقدة مثل خبز الحبوب الكاملة بدلاً من الخبز الأبيض المكرر

تناول البروتينات مثل الجبن أو الحليب أو اللبن (الزبادي) أو البيض

اشرب الكثير من السوائل، واختر الأطعمة الغنية بالسوائل للتأكد من أنك تحصل على رطوبة جيدة في اليوم التالي

تناول الحبوب الكاملة مثل الشوفان أو الكينوا أو الدخن للحصول على ألياف صحية تساعدك على الشبع

لا تتناول الشاي أو القهوة خلال وجبة السحور لأنهما مدران للبول ويؤديان إلى المزيد من الجفاف

تناول صحنًا من الخضراوات الطازجة في السحور

احرص على تناول الدهون الصحية فقط مثل زيت الزيتون أو تناول حفنة من المكسرات أو الأفوكادو

أجمع في وجبتك بين الحبوب الكاملة، والخضراوات، والبروتين، والدهون الصحية

ابتعد عن السكريات المضافة مثل التي توجد في الزبادي المحلى بالسكر أو بالفاكهة، وكذلك الأطعمة المعلبة

تجنب السمنة في رمضان ليس بالأمر الصعب بل يرتبط بتعديل بعض العادات الغذائية خاصة الابتعاد عن الأطعمة الدسمة، والأطعمة المقلية، والحلوى المليئة بالسكر، والبحث عن بدائل صحية للطهي مثل الخبز في الفرن بدلاً من القلي، بجانب المواظبة على ممارسة بعض التمارين الرياضية السهلة لعل من أفضلها المشي