

## 10 نصائح من "تشات جي بي تي" لـ"صيام صحي"



الأحد 2 مارس 2025 12:30 م

مع دخول شهر رمضان، تزداد التساؤلات حول أفضل الطرق للحفاظ على صحة جيدة أثناء الصيام وللإجابة عن ذلك، سألنا ChatGPT ، الذي قدّم لنا عشر نصائح ذهبية لضمان صيام صحي ومتوازن دون الشعور بالإرهاق أو العطش.

بحسب ChatGPT ، فإن تناول التمر والماء عند الإفطار هو الخطوة الأولى لتعويض الطاقة والسوائل المفقودة خلال النهار كما أوصى بضرورة الاعتماد على وجبة إفطار متوازنة تحتوي على الكربوهيدرات المعقدة والبروتينات الصحية، مع تجنب الأطعمة المقلية والدسمة التي قد تسبب الخمول.

وفيما يخص الترطيب، شدّد على أهمية شرب ما لا يقل عن 8 أكواب من الماء بين الإفطار والسحور، وتقليل المشروبات الغنية بالكافيين مثل القهوة والشاي لتجنب الجفاف كما نصح بالحد من تناول الحلويات الثقيلة، واستبدالها بالفواكه الطازجة أو الحلويات قليلة السكر للحفاظ على وزن صحي.

أما عن وجبة السحور، فأكد ChatGPT على ضرورة اختيار أطعمة غنية بالبروتين والألياف والكربوهيدرات الصحية لضمان طاقة تدوم لساعات أطول كما حذر من الإفراط في تناول الأطعمة المالحة والمخللات، التي تزيد من الشعور بالعطش.

ولم يغفل ChatGPT أهمية النشاط البدني، حيث أوصى بممارسة المشي بعد الإفطار لتحسين الهضم وتعزيز اللياقة واختتم نصائحه بالتأكيد على ضرورة تناول الطعام ببطء وتقسيم الوجبات على مراحل لتجنب التخمّة واضطرابات الهضم.

مع هذه النصائح، يمكن للصائمين التمتع بشهر رمضان بصحة أفضل، مع تحقيق التوازن بين العبادات والعادات الغذائية السليمة.