

كيف تستغل شهر رمضان للحفاظ على صحتك وإنقاص وزنك؟



الخميس 19 فبراير 2026 م 06:00

يساعد صيام شهر رمضان على إنقاص الوزن، عند الحفاظ على نظام غذائي متوازن، وعدم الإفراط في تناول الطعام خلال الفترة من آذان المغرب حتى الفجر، وهو ما يعد فرصة مثالية للراغبين في إنقاص وزنهم، من أجل سلامتهم الصحية.

فقد يكون فقدان الوزن خلال شهر رمضان نتيجة طبيعية للصيام، ولكن من المهم اتباع نهج غذائي يدعم صحتك. فتعديل مواعيد تناول الأدوية، وتناول الأطعمة المناسبة، وشرب كميات كافية من الماء، كلها عوامل تُحدث فرقاً كبيراً في الحفاظ على مستويات الطاقة أثناء الصيام.

إليك كيفية التعامل مع الصيام مع الاستمرار في خطة إنقاص الوزن، بالإضافة إلى نصائح الخبراء حول الأدوية والنظام الغذائي والترطيب.

يُعدّ اتباع نظام غذائي متوازن أساسياً للصيام الصحي خلال شهر رمضان، وخاصة عند تناول الأدوية. فالأطعمة التي تتناولها في السحور والإفطار تؤثر على مستويات الطاقة، وترطيب الجسم، وفقدان الوزن بشكل عام خلال شهر الصيام.

السحور: ما يجب تناوله قبل الصيام

تعمل الدهون الصحية (مثل المكسرات والبذور) على تنظيم نسبة السكر في الدم ومنع انخفاض الطاقة المفاجئ.

توفر الكربوهيدرات المعقدة (مثل الجبوب الكاملة) طاقة بطيئة الإطلاق لتساعدك على الاستمرار بدون طعام طوال اليوم.

تساعد البروتينات الخالية من الدهون (مثل البيض ومنتجات الألبان قليلة الدسم) في الحفاظ على العضلات وتجعلك تشعر بالشبع.

الإفطار: أكسر صيامك دون الإفراط في تناول الطعام

احرص على تضمين وجبة الإفطار، البروتين الخالي من الدهون والخضروات والجبوب الكاملة لتغذية جسمك بشكل صحيح.

ابدأ بتناول التمر والماء لترطيب الجسم واستعادة الطاقة ببطء.

قلل من تناول الأطعمة المقلية أو السكرية، لأنها قد تؤدي إلى الخمول وتجعل فقدان الوزن في رمضان أكثر صعوبة.

الحفاظ على ترطيب الجسم أثناء الصيام

يُعدّ الترطيب أمراً ضرورياً للصيام في رمضان وللصحة، وبخاصة إذا كنت تتناول أدوية قد تسبب جفاف الفم. ومن خلال إعطاء الأولوية للترطيب، يمكنك تقليل الآثار الجانبية الشائعة للصيام، ومساعدتك في إنقاص الوزن خلال شهر رمضان.

انتبه للكافيين، لأن الإفراط في تناول الشاي أو القهوة يمكن أن يؤدي إلى الجفاف.

قم بزيادة كمية الماء التي تتناولها بين الإفطار والسحور لتعويض ساعات الصيام.

تناول الأطعمة المرطبة مثل الخيار والبطيخ والزبادي لدعم ترطيب الجسم