

## 5 طرق فعالة لمقاومة الرغبة الشديدة في تناول الحلويات خلال شهر رمضان



الخميس 12 مارس 2026 08:00 م

من أكثر ما يشكو منه الصائمون خلال شهر رمضان بعد الإفطار، الرغبة الشديدة في تناول الحلويات، والعجز عن مقاومة هذه الرغبة، إلا أنه وفقاً للخبراء، فإن هذه الحالة لا تنتج عادةً عن نقص في قوة الإرادة، بل عن استجابات الجسم الكيميائية الحيوية

وتؤدي تقلبات مستوى السكر في الدم إلى زيادة الرغبة الشديدة في تناول الحلويات

بعد صيام طويل طوال اليوم، يؤدي تناول الأطعمة سريعة الامتصاص والغنية بالكربوهيدرات عند الإفطار، مثل الخبز الأبيض، والأرز، إلى ارتفاع سريع في مستوى السكر في الدم واستجابةً لذلك، يفرز البنكرياس كمية كبيرة من الأنسولين

ومع بدء انخفاض مستوى السكر في الدم بسرعة، يفسر الدماغ ذلك كإشارة جوع جديدة، مما يسبب رغبة شديدة في تناول الحلويات ويؤكد الخبراء أن هذه آلية فسيولوجية، وأن المشكلة في معظم الحالات لا تكمن في قوة الإرادة، بل في تنظيم مستوى السكر في الدم

وحدد مستشفى بيروني الجامعي بتركيا، 5 طرق للسيطرة على الرغبة الشديدة في تناول الحلويات

### أبدأ الإفطار بطريقة متوازنة:

قد يؤدي الاكتفاء بتناول التمر والشوربة فقط إلى ارتفاع سريع في مستوى السكر في الدم، لذا، فإن إضافة أطعمة غنية بالبروتين والدهون الصحية، مثل الزبادي أو الجبن أو طبق خضار بزيت الزيتون إلى جانب الشوربة، يبطئ عملية إفراغ المعدة ويحقق استجابة سكرية أكثر توازناً

### تجنب تناول الحلوى مباشرة بعد الإفطار:

قد يؤدي تناول الحلوى مباشرة بعد الوجبة الرئيسية إلى ارتفاع مفاجئ آخر في مستوى السكر في الدم، يُنصح بتناول الحلوى بعد ساعة إلى ساعتين من الإفطار، ويفضل أن تكون كمية صغيرة من حلوى مصنوعة من الحليب أو الفاكهة، فهذا خيار أكثر توازناً

### اختر بدائل متوازنة بدلاً من الحلويات المغمورة بالشراب:

التفاح المخبوز المغطى بالجوز والقرفة، ومزيج الزبادي والكاكاو، والتمر الممزوج بالطحينة والبنديق، أو قطعة أو قطعتين من الشوكولاتة الداكنة بنسبة كاكاو لا تقل عن 70 بالمائة، كلها خيارات أكثر تحكماً تحتوي هذه البدائل على الألياف والدهون الصحية والبروتين، مما يساعد على منع الارتفاعات المفاجئة في مستوى السكر في الدم

### تناول البروتين والألياف في السحور:

قد يؤدي تناول الكربوهيدرات بشكل أساسي في السحور إلى انخفاض مستوى السكر في الدم بسرعة أكبر خلال اليوم، توفر وجبة السحور التي تشمل البيض والجبن وزيت الزيتون والأفوكادو والجوز واللوز والكثير من الخضراوات طاقة أكثر استقراراً طوال اليوم وتقلل من الرغبة الشديدة في تناول الحلويات بعد الإفطار

## لا تخلط بين العطش والرغبة الشديدة في تناول الحلويات:

قد يُفسر الجفاف الخفيف أحياناً على أنه رغبة في تناول الحلويات[] يساعد تناول ما بين 2 إلى 2.5 لتر من الماء تدريجياً بين الإفطار والسحور على الحفاظ على توازن التمثيل الغذائي ويقلل من استهلاك الحلويات غير الضرورية[]