

كيف تستعيد نظامك الغذائي المعتاد بعد رمضان؟



الخميس 26 مارس 2026 06:00 م

بعد شهر من الصيام، يعتاد الجسم على نظام غذائي معين، وهو ما يجعل من الصعب إلى النظام المعتاد

تقول الدكتورة فرحانة بن لوتاه، استشارية الطب الباطني، وأمراض السكري والغدد الصماء في مركز إمبrial كوليديج لندن للسكري والغدد الصماء: "قد يكون العودة إلى النظام الغذائي المعتاد بعد رمضان بمثابة صدمة للجسم، وقد يسبب آثارًا جانبية غير مرغوب فيها إذا لم يُدار بشكل صحيح".

وأضافت: "فالصيام يؤدي إلى عدة تغييرات في الجسم؛ على سبيل المثال، يقل إنتاج الإنزيمات الهاضمة، وقد تضعف الطبقة الواقية للمعدة مؤقتًا، مما قد يسبب تهيجًا إذا أرهقت المعدة".

وتؤكد الدكتورة فرحانة أن الجسم يحتاج إلى وقت للتكيف مع عملية الهضم والتمثيل الغذائي الطبيعية وتشير إلى أنه "إذا أرهقت جهازك الهضمي بالإفراط في تناول الطعام بعد رمضان، فقد تتعرض لأعراض مزعجة مثل تقلصات المعدة وحرقة المعدة والغثيان".

ولتجنب ذلك، تنصح فرحانة بالبدء بوجبات صغيرة ومضغ الطعام ببطء لتشجيع الهضم السليم وتضيف: "اتبع قاعدة 80/20: أي تناول الطعام ببطء وحتى تشعر بالشبع بنسبة 80% فقط فيتناول الطعام ببطء، تسمح لدماغك بتسجيل الطعام في معدتك، مما يؤدي بدوره إلى زيادة الشعور بالشبع ويمنع الإفراط في تناول الطعام".

إليك كيفية استعادة نظامك الغذائي بعد شهر رمضان:

استمع إلى جسدك

الخطوة الأولى للعودة إلى نظامك الغذائي المعتاد هي الاستماع إلى جسدك بعد رمضان، يكون جهازك الهضمي قد تكيف مع جدول غذائي مختلف وأحجام حصص مختلفة

من الضروري العودة تدريجيًا إلى نظامك الغذائي المعتاد لتجنب اضطرابات الجهاز الهضمي ابدأ بكميات أقل، تناول وجبات متكررة أكثر للسماح لمعدتك بالتأقلم انتبه لإشارات الجوع والشبع في جسمك، وتجنب الإفراط في تناول الطعام

شرب الماء

يُعدّ الحفاظ على ترطيب الجسم بشكل كافٍ من أكبر التحديات خلال شهر رمضان، ومع عودتك إلى نظامك الغذائي المعتاد، يُصبح شرب الماء أولوية أساسية احرص على شرب ما لا يقل عن ثمانية أكواب من الماء يوميًا

أضف إلى وجباتك أطعمة مرطبة، مثل الفواكه والخضروات الغنية بالماء كالخيار والبطيخ والبرتقال فهذه الأطعمة لا تساعد فقط على ترطيب الجسم، بل تمدّه أيضاً بالفيتامينات والمعادن الأساسية

إعادة إدخال الأطعمة تدريجيًا

إذا قلت من تناول بعض الأطعمة خلال شهر رمضان، فأعد إدخالها تدريجيًا لتجنب إرهاق جهازك الهضمي على سبيل المثال، إذا قلت من تناول اللحوم خلال الشهر، فابدأ بكميات أقل من اللحوم الخالية من الدهون قبل الانتقال إلى الأطباق الدسمة والغنية وينطبق الأمر

نفسه على منتجات الألبان والكربوهيدرات المعقدة والسكريات

تساعد عملية إعادة الإدخال التدريجي جهازك الهضمي على إعادة التكيف دون التسبب في عدم الراحة أو الانتفاخ

التركيز على الوجبات المتوازنة

تُعدّ الوجبات المتوازنة أفضل صديق لك أثناء عودتك التدريجية إلى نظامك الغذائي المعتاد. يجب أن تحتوي كل وجبة على مزيج جيد من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والألياف. توفر الكربوهيدرات، مثل الحبوب الكاملة، الطاقة، وتساعد البروتينات في إصلاح العضلات ونموها، وتمدّد الدهون بالأحماض الدهنية الأساسية، وتساعد الألياف على الهضم.

لا تنس تضمين الكثير من الفواكه والخضروات للحصول على الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة.

تناول الطعام بوعي

رمضان شهرٌ للتأمل والوعي، وهما صفتان يمكنك تطبيقهما في عاداتك الغذائية بعد رمضان. مارس الأكل الواعي من خلال الانتباه إلى نوعية وكمية طعامك.

استمتع بتناول طعامك ببطء، وتذوق كل لقمة، ولاحظ متى تشعر بالشبع. هذا من شأنه أن يمنع الإفراط في تناول الطعام ويساعدك على الحفاظ على نظام غذائي متوازن.

حافظ على نشاطك

يُعدّ النشاط البدني المنتظم جزءًا لا يتجزأ من العودة إلى نظام غذائي متوازن. إذا قلّلت من مستوى نشاطك خلال شهر رمضان، فابدأ بتمارين خفيفة كالمشي أو اليوغا، ثم زد شدتها تدريجيًا. لا تساعد التمارين الرياضية في التحكم بالوزن فحسب، بل تُحسّن المزاج ومستويات الطاقة أيضًا.