

فرصة جدية لكل من يعاني آلاماً بالمعدة وأمراضاً جلدية

الصيام عملية تنظيف ذاتية للجسم



كما هو معلوم لدينا ان شهر رمضان المبارك يحل علينا في هذه الأيام التي تتميز بدرجة حرارتها المرتفعة ويعدد ساعاتها الطويلة ومن هنا نقدم لكم الارشادات حتى تتمكن من صيام شهر رمضان المبارك مع أكبر قدر من التأقلم. بداية نتحدث عن أهمية الصيام حيث ان أجهزة الجسم تتمكن من الراحة وخاصة الجهاز الهضمي فانه يقوم بدور هام جدا خلال الصيام، ومعنى هذا بدلا من أن تقوم المعدة بتحليل الطعام فانها تقوم بعملية تنظيفي أساسية للجسم خلال الصيام وهناك طرق علاجية في الطب البديل تعتمد على الصيام لفترات معينة لعلاج أمراض مختلفة ومنها الأمراض الباطنية. ان صيام شهر رمضان هو فرصة جدية لتنظيف الجسم بشكل ذاتي وهذا ما قد يعيد للجسم نشاطه وحيويته من جديد حتى ما بعد انتهاء شهر رمضان. السى كل من يعاني من الأمراض الداخلية وأمراض المعدة ومنها الامساك والاسهال والتقيؤ والالتهابات المختلفة مثل التهاب اللوزتين والأمراض الجلدية مثل حب الشباب والصدفية فان الصيام هو بمثابة فرصة ذهبية تمكنك من التخلص من هذه الأمراض المزمنة. بالإضافة الى ذلك فان للصيام فوائد عديدة حيث أنه يساعد في علاج الكولسترول ويمكن البنكرياس من أداء وظيفته بشكل أفضل وهذا من شأنه أن يحسن الحالة

المرضية والحياة اليومية لدى مرضى السكر. كذلك فان الصيام قد يخفف الضغط والعبء على القلب لدى مرضى القلب ولدى مرضى الضغط المرتفع وأيضا فان الصيام يعطي الكلى الفرصة لكي تنقي من الأوساخ وهذا بشكل وقاية من الأمراض الكلوية والالتهابات البولية خاصة لدى النساء، لذا، علينا أن نعرف ما هي طرق الصيام الصحية لكي نحصل على كل هذه الفوائد المذكورة. علينا التحدث عن حاجة الجسم للماء وهي بمعدل لترين في الشتاء يوميا وثلاث الى أربع لترات يومية في الصيف ومن هنا علينا التشديد والمواظبة

على شرب الماء في شهر رمضان المبارك خلال الليل وحتى الصباح لكي نتجنب حالات الجفاف ونخفف من حدة العطش الشديد خلال هذه الأيام الحارة والطويلة. ان النظام الغذائي الصحي المقترح لتناول وجبة الإفطار ينص على شرب كأس من الماء وبعد ذلك أكل بعض حبات التمر لأنها تحتوي على كمية كبيرة من السكر الأحادي البسيط الذي تمتصه المعدة بشكل سريع، والهدف من هذا هو منح المعدة طاقة عالية لكي تبدأ بالعمل حتى تتمكن من تحليل الوجبة الرئيسية. بعد ذلك يجب احتساء شوربة الخضار، ويفضل

الشوربة التي يتم تحضيرها بالبית؛ وذلك لكي نتجنب المواد الحافظة. ثم يفضل الانتظار شيئا من الوقت ومن ثم تناول وجبة الإفطار الرئيسية، ان هذه الوجبة الرئيسية يجب أن تكون خالية من المقالي التي قد تزيد من الشعور بالعطش وترفع نسبة الكولسترول بالدم. من هنا، أنصح بان تعتمد هذه الوجبة على البروتين النباتي مثل البازيلاء والفاصوليا بدلا من البروتين الحيواني (أي اللحوم)؛ لان المعدة تتمكن من تحليل البروتين النباتي بسهولة أكبر. أما بالنسبة لمن لا يستطيع التنازل عن اللحوم فهنا أنصح بتناول

الدجاج أو الحيش بدلا من اللحوم صعبة الهضم مثل لحم البقر كذلك فان الوجبة الرئيسية يجب أن تشمل الخضار أو السلطة المكونة من الخضار مع الليمون وزيت الزيتون ويجب التشديد والتذكير بالابتعاد عن إضافة الملح للسلطة لان الملح أيضا يزيد من الشعور بالعطش. أما بالنسبة للحلويات على أنواعها فيجب أن تكون هناك فترة زمنية ما بين الوجبة الرئيسية وما بين تناول الحلوى واقصد أن تتناول الحلوى بعد ساعتين من الوجبة الرئيسية، ويجب أن تكون الحلوى قليلة السكر؛ حتى نمنع الشعور بالعطش الشديد وقت الصيام.

يصاحب الصيام انخفاض في نسبة السوائل وزيادة في لزوجة الدم، ولذلك يعتبر صيام رمضان فرصة لخفض الوزن وبالتالي خفض ضغط الدم لمن يعانون ارتفاعه. وينصح بتناول عصير الفاكهة بدلا من المياه الغازية التي تحتوي نسبة عالية من الفوسفور الذي يزيد من فقد الجسم للماء والكالسيوم مما يسبب ضررا خصوصا للمصاب بارتفاع ضغط الدم. كما أنه من الضروري لمريض ارتفاع ضغط الدم الصائم أن يتعرف على محتوى الطعام من الملح والصوديوم وأن يتجنب إضافة الملح الى الطعام أو تناول المخلات أو اللحوم أو الأسماك المصنعة أو المدخنة أو المعلبة سواء في الإفطار أو السحور.

ويجب تجنب استخدام صلصات السلطة الجاهزة واستخدام خليط من الخل وعصير الليمون بدلا منها حتى يقلل ما يتناوله من ملح الطعام ويتجنب الإفراط في تناول الأصناف الرضائية المقلية والغنية في الدهون والاعتماد على الأغذية المسلوقة والاكثر من الخضراوات والفاكهة حيث ان الدهون الصلبة تمثل خطرا كبيرا على صحة

صلاة التراويح تساعد على تخفيض الوزن

تشتمل على الوقوف والركوع والسجود، وتؤدي لفترة زمنية لا تقل عن ساعة يوميا، يمكن أن يتخلص الفرد من بعض السعرات الحرارية الزائدة إضافة إلى المشي للمسجد بعد تناول وجبة الإفطار لتأدية صلاة العشاء حيث أن ذلك يساعد على زيادة تحسين عملية التمثيل الغذائي للطعام وزيادة صرف السعرات الحرارية. وأضافت أنه إذا ما التزم الصائم ببعض هذه الأنشطة ومارسها والتزم بتناول كميات محدودة من الطعام، فإن ذلك حتما سوف يؤدي إلى خفض الوزن وخفض نسبة الكولسترول غير الحميد وخفض ضغط الدم وكذلك تحسين كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم فهذه دعوة للاجتهاد في رمضان ومضاعفة العمل والنشاط واستغلال هذا الشهر بالشعور بالاستفادة من الصوم في الجانبين الروحي والبدني.

نصائح لمريض ضغط الدم المرتفع في رمضان

القلب وتساهم في زيادة الوزن الذي يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم. ويعد اللبن ومنتجاته يعتبر المصدر الرئيسي لعنصر الكالسيوم الهام لصحة العظام والذي يدخل في وظائف الجهاز العصبي واللازم لانقباض العضلات والضروري لتنظيم ضغط الدم ولعمل جهاز المناعة وتحتوي المكسرات على زيوت مفيدة لصحة القلب وغنية بالبوتاسيوم والألياف والمغنيسيوم وهي عناصر مفيدة للتحكم في الضغط.

أيضا الوزن غني بالبوتاسيوم وعصير كل من الدوم والكرنبه يخفض من ضغط الدم ويراعي الأقلال من السكر لتجنب السمنة مع الأقلال من شرب الشاي والقهوة هذه المشروبات غنية بالكافيين الذي يؤدي الى ادرار البول وفقد كميات كبيرة من الكالسيوم الضروري لصحة العظام وتنظيم ضغط الدم، ويجب الأقلال من عدد ساعات الجلوس أمام التلفزيون أو الكمبيوتر حيث ان ممارسة أي نشاط بدني تزيد من جريان الدم وتساعد على التخلص من الوزن الزائد. نصف ساعة على الأقل أمر ضروري يوميا.

لا تجعلي الصوم مبررا للخمول وقلة الحركة

أعلى ويسبب عدم تمدد الرئتين الى الوضع الطبيعي، فيشعر المرء بضيق في التنفس وعسر الهضم! الإفطار المثالي يجب أن تحتوي وجبة الإفطار المثالية على مكونات الغذاء المتوازن، وأن تكون سهلة الهضم والامتصاص، وتعطي شعورا سريعا وطويلا بالشبع، كما يجب أن تحرصي على عدم احتوائها على عدد كبير من السعرات الحرارية. ومن الأفضل استهلاك هذه الوجبة، بتناول المواد السكرية السهلة الهضم والامتصاص التي تعمل على رفع مستوى السكر في الدم بسرعة، وبالتالي تخفف الى حد كبير الاحساس بالجوع الناجم عن نقص سكر الدم خلال ساعات الصيام.

وفيما يلي، نموذج عن وجبة الإفطار المثالية: بداية تناولي التمر مع قليل من الماء أو عصير الفاكهة الطازج، فطبق حساء صغير وشريحة من اللحم الخالي من الدهون أو ربع دجاجة أو ما يساوي هذه الكمية من السمك المشوي، فضلا عن طبق من الخضراوات غير تامة النضوج وربع رغيف من الخبز الأسمر وطبق من السلطة الخضراء وحب فاكهة من أي نوع، باستثناء العنب والتين والمانجو.

السحور

يجب أن يمثل الفول المدمس العنصر الأساسي في وجبة السحور، وذلك لأنه يبقى في المعدة طويلا مما يقلل الشعور بالجوع، فضلا عن احتوائه على مجموعة من الفيتامينات والبروتينات المفيدة للجسم. وفيما يلي نموذج للسحور المثالي: كوب من الزبادي مع ملعقة من العسل الأبيض وخمس ملاعق من الفول المدمس وربع رغيف من الخبز الأسمر وقطعة من الجبن الأبيض. ويجدر بك تجنب تناول المخلات والتوابل، لأنها تسبب الشعور بالعطش أثناء الصوم.

لا يقتصر دور الصوم على حرمان المرء من الطعام فحسب بل هو يمنح الجسم فرصة للتخلص من السكريات المتراكمة في الكبد والدهون المخزنة تحت الجلد، مما يؤدي الى تنظيف الجسم والأنسجة وتبديل الخلايا. ولهذه العبادة أثر فعال في الوقاية والعلاج من بعض أمراض الجهاز الهضمي. ولكن، قد تشكل وجبات الإفطار والسحور الغنية بما لذ وطاب من المأكولات فرصة لبعض النساء لاكتساب الكيلوغرامات الزائدة، وبروز البطن. فما هي الخطوات الآتية الى تلافي هذه المشكلة الشائعة خلال شهر رمضان؟

تدعو اختصاصية التغذية نهلة عبدالله الصائحات الى المحافظة على مستوى الجهد الذي كن يبذلنه من عمل وحركة وساعات نوم، فلا يكون الصوم عذرا للخمول وقلة الحركة! وتنصح أن تكون عملية انقاص الوزن متدرجة وثابتة، عن طريق تلافي تناول الأطعمة ذات الطاقة الزائدة كالدون والسكريات والنشويات وراحة المعدة بعدم الاسراف في استهلاك اللحوم والأغذية الدسمة.

بروز البطن

وتشدد على عدم الإفراط في تناول الطعام أثناء الإفطار وملء المعدة، إذ يترتب على هذا التصرف الغذائي الخاطيء عدد من المضار الصحية، أهمها: بروز البطن (الكرش). قاعدة المتثلثة بالطعام الملتهم بسرعة بعد ساعات صوم طويلة ترثي عضلاتها وتصاب بالتلك، لما تحتويه من مواد دهنية عسيرة الهضم وكربوهيدرات، خصوصا إذا ما أضيف اليها الماء، فيتبع ذلك انتفاخ البطن وضيق التنفس الذي يكون السبب في الضغط على الحجاب الحاجز بين البطن والصدر، ليرتفع الى

السوائل والأغذية الصحية تحافظ على الجسم من الجفاف



يعتبر الجفاف من الأمور الشائعة خلال الصيام، حيث يواصل الجسم فقدان الماء والأملاح، وتتفاوت كمية فقدان الماء حسب حالة الطقس، وكمية المياه التي يجب أن تشربها قبل صومك، ودرجة الجهد البدني المبذول، وقدرة الكلى على الاحتفاظ بالمياه والأملاح.

والتعافي من الجفاف يعتبر أمرا صعبا، لذلك فمن الأفضل أن يتبع الصائم عملية ترطيب منضبطة قبل الصيام، وذلك عن طريق تناول كميات معتدلة من المياه المخلوطة مع السكر والملح، أو السوائل المرطبة عن طريق الفم. فالمحافظة على الصحة الجيدة والترطيب العالي أثناء الصيام تتطلب الالتزام في تناول الأطعمة والسوائل المناسبة، وتعمل الكلى الخاصة بك بصورة فعالة جدا في الحفاظ على مستويات المياه والأملاح في الجسم، بل أكثر من ذلك في حال حافظت على اتباع نظام غذائي متوازن مع كميات كافية من المواد المغذية والأملاح والماء.

وبقاء نسبة المياه معتدلة في جسمك ليس مرتبطا فقط بكمية الشرب بل يشمل أيضا تناول الأغذية الصحية خلال الصيام، وينبغي على الأفراد أن يستهلكوا ما لا يقل عن 2-3 لترات من السوائل يوميا بما في ذلك مشروبات العصائر والألبان، ومن الضروري أن تحتوي وجبات الطعام على مستويات كافية من السعرات الحرارية لمنع انهيار العضلات.

ولا بد من الاعتدال في تناول المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين مثل الشاي والقهوة والكولا،

في صحة جيدة، حيث قد تجذب هذه الوجبات السريعة، التي تعتمد في تحضيرها على حرق الكربوهيدرات المكررة على شكل السكر وطحن

لأن مادة الكافيين تعتبر مدرا طبيعيا للبول، وهذا التأثير سيستمر حتى اليوم التالي، كما أن الوجبات الدسمة لن تعطي جسمك كل ما يحتاج للبقاء