

## خطوات لاستعادة النشاط والتمارين الرياضية في العيد



فيما يلي بعض الخطوات لممارسة التمارين الرياضية المناسبة لفترة ما بعد الصيام والموائد الزاخرة، لاستعادة اللياقة والنشاط ولا تحتاج للكثير من الوقت:

- 1- التوقيت: النقطة الأولى التي يجب الانتباه إليها هي وقت ممارسة الرياضة، يجب بممارسة التمارين في فترة عيد الفطر، قبل تناول الوجبة الرئيسية بـ 60-30 دقيقة، مع مراعاة ألا يشعر الجسم بالضعف.
- 2- أنواع الرياضة: يمكن ممارسة التمارين في فترة عيد الفطر، المعتادة ولكن بكثافة خفيفة إلى معتدلة، مثل المشي والركض وركوب الدراجات. يُنصح بعدم محاولة ممارسة تمارين رياضية ذات كثافة أعلى من المعتاد، لأنه يُخشى ألا يكون الجسم قادراً على القيام بذلك.
- 3- السباحة: يمكن أن تساعد السباحة في حرق الدهون الزائدة مع الحفاظ على نشاط الجسم، وفقاً للخبراء. إن أفضل وقت للسباحة للأشخاص الذين يتمتعون بلياقة جيدة هو قبل نصف ساعة من تناول الوجبة الرئيسية أو بعد ساعة على الأقل بعد الوجبة. يوصى كبار السن أو المصابون بمرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب بالسباحة بعد تناول الطعام بساعتين على الأقل. وينصح ألا يتجاوز وقت السباحة 45 دقيقة إلى ساعة كحد أقصى، حتى لا يتعرض الجسم للإرهاق.
- 4- الحفاظ على تناول الطعام:

يقتصر الطعام خلال شهر رمضان على وجبتين، هما السحور والإفطار. رغم تغير وقت الوجبة في شهر رمضان بعض الشيء مقارنة بالعيد، حاولي الاستمرار في تناول الكمية نفسها من الأطعمة المتنوعة التي تحتوي على الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون الصحية، والفيتامينات، والمعادن، لتلبية احتياجات الجسم من العناصر الغذائية الضرورية.

يعد تناول الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات المعقدة والألياف أمراً ضرورياً، حتى لا تنفذ الطاقة في الجسم بسرعة. هذه إستراتيجية لتقليل الشعور بالجوع بسرعة، وكذلك الحفاظ على الطاقة حتى بدء التمرين. بالإضافة إلى الكربوهيدرات، فإن تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين، مثل الأسماك واللحوم والبيض يساعد على استعادة وإصلاح خلايا العضلات التالفة عند ممارسة الرياضة.

5- شرب المزيد من الماء: تفادياً للجفاف وفقدان السوائل في الجسم، يوصى بشرب 2-1.5 لتر في اليوم. بالإضافة إلى ذلك، يُنصح بالحد من النشاط البدني ذي الكثافة العالية أثناء النهار للوقاية من الجفاف، نتيجة التعرق الشديد. إلى ذلك، هذه فوائد شرب الماء.

6- أخذ قسط وافر من النوم: يحتاج البالغون إلى نحو 7-9 ساعات من النوم يومياً. يمكن أن تؤثر قلة النوم على أداء الجسم.



يعود الصائمون إلى نظامهم الغذائي اليومي مع حلول عيد الفطر المبارك وانتهاء شهر الصيام، ما يحتاج إلى مرحلة انتقالية تساعد الجهاز الهضمي على العودة الأمنة السليمة دون عسر في الهضم خلال أيام العيد.

الدكتور مختار فاتح بي ديلي، أخصائي أمراض الأطفال في مستشفى ميديكال بارك- جامعة ازمير للاقتصاد، قدم عبر الأناضول نصائح غذائية تفيد صحة الجهاز الهضمي للمسلمين في عيد الفطر المبارك.

واستهل الطبيب حديثه قائلاً: «بانتهاء شهر رمضان المبارك وقدم عيد الفطر بتغير النمط الغذائي للصائمين، ويعود الصائم إلى نظامه المعتاد اليومي، وهذه العودة تحتاج إلى مرحلة انتقالية تساعد الجهاز الهضمي على العودة الأمنة السليمة للوضع السابق».

وأضاف: «في المجتمعات الشرقية يشهد أول أيام العيد زيادة في أنواع الطعام المقدم في العزائم والسلاطيم، إلى جانب الكعك والبسكويت وباقي صنوف الحلوى الشرقية، وجميعها غني بالدهون والسكريات والسرعات والحراية المرتفعة».

وأوضح أن هذه الأنصاف عادة ما تصيب المسلمين في العيد بالاضطرابات الجهاز الهضمي، بسبب

التغيير المفاجئ في مواعيد ونوعية الطعام المتناول، ما يؤدي إلى تلبك معوي وعسر هضم وانتفاخ بالمعدة، تصل أحياناً إلى حالات تسمم غذائي».

وفيما يلي 10 نصائح غذائية يقدمها الطبيب بي ديلي لقراء الأناضول:

- 1- تناول التمر باللين صباح أول أيام العيد ثم التدرج بتناول وجبات الجبن والفول والبيض وغيرها، بعيداً عن المقلبيات والسكريات والوجبات الدسمة.
- 2- تناول قطعة أو اثنين على الأكثر من الحلوى المميزة في العيد (الكعك والبسكويت والبيتري (فور) بين وجبتي الإفطار والغداء، وينصح بتناول الحلوى التي تحتوي على الجوز.
- 3- البدء بتناول كميات قليلة من الطعام وتصغير حجم الوجبات الغذائية، لتجنب إرباك الجهاز الهضمي وإتاحة الفرصة لعملية هضم مريحة وكاملة.
- 4- تجنب تناول المقلبيات الدسمة طوال اليوم أو في وجبة العشاء بالتحديد، وفي حالة الاضطراب لتناولها يجب المضع جيداً أو شرب كميات سائلة كبيرة.
- 5- تجنب المشروبات الغازية وفي حالة تناولها يفضل أن تكون بكميات قليلة في الوجبات الصباحية والغداء، وينصح باستبدالها بفاكهة أو كوب من العصير.
- 6- تناول العشاء مبكراً، ويفضل أن تكون خالية من الدهون والسكريات والنشويات، واستبدالها بأطعمة خفيفة وغير دسمة.
- 7- الإكثار من شرب المياه لتلين المعدة، وعدم استبدالها بمشروبات غازية أو سكرية من شأنها انتفاخ المعدة.
- 8- تناول الشاي الأخضر وعصير الليمون والزنجبيل والكمون والنعناع والبرترقال أثناء تناول حلوى العيد لتقليل امتصاص الدهون والسكريات وتهدئة المعدة.
- 9- تجنب التدخين أو تناول الشاي والقهوة على معدة خاوية، لما لها من تأثير ضار على سلامة المعدة والقولون والقلب.
- 10- تجنب تناول المأكولات المملحة كالأجبان والمخللات واللحوم المدخنة والأغذية الغنية بالتوابل لأنها تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

## 10 نصائح غذائية مع حلول عيد الفطر المبارك

# أضرار السهر على صحتك: احذر منها!

### أضرار السهر النفسية والعصبية والمعرفية

- 1- الأرق: السهر لوقت متأخر من الليل، يؤدي إلى الإصابة باضطرابات النوم وعلى رأسها الأرق، وهو يعني مواجهة صعوبة شديدة في الخلود إلى النوم أو الاستغراق به.
- 2- فقدان التركيز وصعوبات التعلم: إن السهر لساعات متأخرة من الليل يؤثر على اليقظة والانتباه والقدرة على حفظ المعلومات وفهمها، وكذلك القدرة على الحكم بدقة على الأمور نتيجة التركيز.
- 3- النسيان: إن تشير الأبحاث العلمية إلى أهمية النوم لساعات كافية ليلاً في تثبيت المعلومات في أذهاننا وجعلنا أقل عرضة للنسيان.
- 4- الاكتئاب: أظهرت دراسة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية عام 2005 أن الأشخاص الذين يميلون للسهر وينامون أقل من ست ساعات يومياً يكونون أكثر عرضة للإصابة بالإحباط والاكتئاب.

وفي دراسة أخرى أجريت على 10 آلاف مواطن أمريكي عام 2007، ظهر أن الأشخاص الذين يعانون من الأرق هم الأكثر قابلية للتعرض للاكتئاب.

### أضرار السهر على البشرة

عندما لا تحصل على قدر كافٍ من النوم، يفرض جسمك كميات أكبر من هرمون الكورتيزول الذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالشعور بالضغط العصبي:

- ما يؤثر سلباً على الكولاجين والبروتين الموجودين في البشرة.
- يؤدي لبهتان لونها وظهور التجاعيد فيها بالإضافة إلى الهالات السوداء حول العينين، مما قد يسبب شيخوخة مبكرة لبشرتك.

### أضرار السهر على الأطفال والمراهقين

أظهرت دراسات حديثة أن 30 في المئة من المراهقين الذين اعتادوا النوم بعد الساعة 11:30 مساءً في أيام الدراسة وبعد 1:30 صباحاً أثناء العطلة، سوء تحصيلهم الدراسي مقارنة بأقرانهم من لم يعتادوا السهر. كذلك، تشير العديد من الدراسات إلى أن الأطفال الذين يعتادون السهر والنوم في ساعات متأخرة من الليل، هم أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بالسمنة والسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية مستقبلاً.

### أضرار السهر للحامل

وجد الباحثون في جامعة بيتسبرغ بالولايات المتحدة الأمريكية علاقة وثيقة بين فترة وجودة النوم الذي تحصل عليه السيدة الحامل أثناء فترة الحمل ومدى سلامة عملية الولادة، إذ:

- ترتفع احتمالات حدوث تعقيدات أثناء الولادة إذا كانت الأم تميل للسهر ولا تحصل على قدر كافٍ من النوم.
- يؤثر الاكتئاب الذي قد ينتج عن قلة النوم سلباً على عملية الولادة ويجعلها أكثر صعوبة.



والنوم لخمس ساعات أو أقل ليلياً يؤدي لانخفاض إفراز هرمون التستوستيرون بنسبة تتراوح بين 10 في المئة - 15 في المئة، وفقاً لدراسة نشرت في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية في حزيران 2011.

4- السمنة وزيادة الوزن: يؤدي السهر لخلل في الشعور بالجوع والشبع، ما يؤدي غالباً لزيادة الوزن والسمنة، وتشير الأبحاث إلى أن الذين ينامون أقل من 6 ساعات ليلاً هم أكثر عرضة للإصابة بالسمنة بنسبة 30 في المئة مقارنة بغيرهم.

والسبب في ذلك يعود لأن السهر وقلة النوم يحفز إفراز الجريلين (Ghrelin) المسؤول عن الشعور بالجوع ويقلان من إفراز اللبتين (Leptin) المسؤول عن الشعور بالشبع. كذلك، فإن قلة النوم لا تحفز فقط الشعور بالجوع، وإنما تثير الشهية أكثر نحو الكربوهيدرات والأطعمة المشبعة بالدهون.

كما أن السمنة الحاصلة في هذه الحالة قد ترفع من خط الإصابة بمرض السكري!

5- التعرض لحوادث القيادة: السهر لساعات طويلة والنوم أقل من 7 ساعات يومياً، بينما على الشخص مهام عمل يومية عليه أن يستيقظ ليؤديها، يزيد الخطورة على حياته، نتيجة زيادة فرص تعرضه لحوادث سير بسبب قلة التركيز.

غير السريعة»، وفقاً للساعة التي تخلد فيها للفرش. فإذا ذهبت للنوم بين الساعة 11 مساءً و 7 صباحاً، فإن جسمك يستفيد من قدر أكبر من «حركة النوم غير السريعة»، مقارنة بشخص آخر ينام ما بين الساعة الثالثة صباحاً والحادية عشرة صباحاً.

رغم أن كلاكما تحصلان على نفس القدر من النوم (8 ساعات)، إلا أن السهر يحرم الثاني من التعافي من آثار أرهاق عقله وجسده أثناء الاستيقاظ.

### أضرار السهر الجسدية

- 1- تأثير سلبي على صحة القلب: تؤثر قلة النوم ليلاً (أقل من خمس ساعات) وزيادته (تسبع ساعات أو أكثر) سلباً على الصحة القلب، إلا أن خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية أو بالسكتة الدماغية يرتفع في حالة قلة النوم.
- 2- إن كنت تطيل السهر مع أن عليك الاستيقاظ مبكراً لأداء مهامك وأعمالك، فإنك تخاطر بصحة قلبك.
- 3- ارتفاع خطر الإصابة بالسرطان: وفقاً للأكاديمية الأمريكية لطب النوم، يرتفع خطر الإصابة بسرطان الثدي والقولون والمستقيم والبروستاتا لدى الأشخاص الذين ينامون أقل من 7 ساعات ليلاً.
- 4- انخفاض الرغبة الجنسية لدى الرجال: إن السهر

قد تكون الإطالة في السهر لمشاهدة مسلسلك المفضل أو لقراءة كتاب أو للدراسة حل كثر للتعبير عما لم يستطيعوا فعله في النهار، ولكن يجب توخي الحذر! لم؟ اقرأ لتعرف!

يقول أحد الأمثال الشعبية الإنجليزية أن «ساعة النوم قبل منتصف الليل تساوي ساعتين بعده»، وفي مصر تجد معظم الأمهات يرددن عبارة «نوم الليل مش زي نوم النهار» على مسامح أبنائهن.

هذا ليس رأي المقولات الشعبية فحسب، وإنما تشير آلاف الأبحاث العلمية حول العالم لأضرار السهر على الصحة البدنية والنفسية وصحة الحامل والنمو الطبيعي للأطفال والأجنة.

ماذا يحدث في الجسم نتيجة السهر وقلة النوم؟ يرتبط النوم ليلاً بإفراز هرمون الميلاتونين (Melatonin)، الذي يزيد إفرازه في الظلام ويقل في وجود ضوء النهار.

وعندما تطيل السهر وتقل من عدد ساعات نومك ليلاً، فإنك تحرم جسمك من إفراز القدر الكافي منه، فتختل مستويات هذا الهرمون في جسمك، ما يؤثر سلباً على انتظام الوظائف التالية لديك:

- 1- معدلات وأوقات النوم والاستيقاظ (الساعة البيولوجية).
- 2- حرارة الجسم.
- 3- توازن السوائل داخل الجسم.
- 4- الشعور بالجوع والشبع.

### مراحل النوم

لكي تفهم كيف يمكن للسهر أن يؤثر سلباً على صحتك، قد يكون من المفيد أن تتعرف على مراحل النوم المختلفة التي يمر بها الإنسان، وعلاقتها بسهر الليل.

يمر الإنسان أثناء نومه بمرحلتين رئيسيتين من النوم هما:

- 1- مرحلة حركة العين السريعة (Rapid Eye Movement - REM) ويتم خلال هذه المرحلة معالجة الأفكار والذكريات والأحداث التي يمر بها الفرد أثناء اليوم، وتحدث الأحلام خلالها أيضاً.
- 2- مرحلة حركة العين غير السريعة (Non Rapid Eye Movement - Non-REM) وتتجدد خلال هذه المرحلة العديد من الوظائف الحيوية، وفي المرحلة العميقة من هذه المرحلة (والتي تعرف بـ «نوم الموجة البطيئة»):

- يتعافى الدماغ من إرهاق النشاطات التي قام بها خلال اليوم.
- ويقوم بإفراز الهرمونات، مما يعين الجسم على إعادة بناء نفسه بعد الجهد الذي فقده أثناء النهار.
- وتختلف المدة التي تستفيد فيها من «نوم حركة العين