

معلومة صحية: من الأخطاء الرمضانية - طوال شهر رمضان تعرف عليها



الثلاثاء 7 يونيو 2016 09:06 م

معلومة صحية: من الأخطاء الرمضانية - طوال شهر رمضان :

الخطأ/ شرب الماء بكمية مفرطة وقت الإفطار
الصواب/ كوب ماء كل ساعتين
السبب/ لأن امتلاء المعدة بالسوائل أشد ضيقاً على النفس من امتلاءها بالطعام

الخطأ/ ممارسة الرياضة مباشرة بعد الإفطار وذلك لتجنب اللوعة
الصواب/ ممارسة الرياضة بعد ساعتين، لتسهيل الهضم
السبب/ لأن الدم بالجسم يكون متمركز بالمعدة

الخطأ/ القضاء على الطعام في أقل من 5 دقائق
الصواب/ مضغ الطعام ببطء
السبب/ المضغ البطيء يساعد على هضم الطعام جيداً، ويساعد في التحكم بالوزن

الخطأ/ أن تتناول الحلويات مباشرة بعد الإفطار
الصواب/ تناول الحلويات بعد ساعتين من تناول الإفطار
السبب/ لتجنب الدوخة والقيء، وتكون مستعداً للصلاة شهر العبادة

الخطأ/ تناول طعام يحوي كميات من الصوديوم
الصواب/ تناول طعام يحوي كميات من البوتاسيوم
السبب/ لأن الإكثار من البوتاسيوم يمنع العطش تماماً وأنت صائم، أما الصوديوم فيفعل العكس تماماً

ملاحظات:

الموز غني بالبوتاسيوم، شكله رشيق وطعمه لذيذ وهو من الأطعمة الصديقة للقلب

موزة واحدة على السحور، تقي العطش طوال فترة الصيام

قلل من الصوديوم (الملح) قدر المستطاع على السحور، وإذا لم تفعل فأبشر بالعطش الشديد خلال فترة الصيام

أفضل 9 مصادر للبوتاسيوم وقت السحور:

- الموز - الحليب - التمر - الأفوكادو - المشمش المجفف - الفستق - القرع - الفاصوليا - الكاكاو الداكن

أسوأ اختيارات السحور:

برياني - كباب - بيتزا - معظم الوجبات السريعة - الأجبان

أفضل اختيارات السحور:

بطاط - عيش أبيض - تمر - خبز أسمر - موز

شرب الماء وقت السحور مهم، ولكنه ليس بأهمية شربه طوال فترة الفطر

شرب كوب ماء كل ساعتين من الإفطار حتى الإمساك