

تعرف على .. أهمية شرب السوائل فى رمضان



الأربعاء 8 يونيو 2016 04:06 م

مع مجئ شهر رمضان فى فصل الصيف والموجة الحارة قد يؤدى الى الشعور بالعطش و الارهاق و التعب أثناء فترة الصيام . لذا عليك الحفاظ على نسبة السوائل و المياه فى جسمك لتعويض فترة الصيام .
تقول الدكتور " مها رداميس " : على الرغم من أن فريضة الصوم تعنى الامتناع عن الطعام و الشراب إلا أن الشرب و السوائل هم اللذان يؤثران فى أدائنا بشكل كبير و ملحوظ خاصة فى الطقس الحار و ذلك لأن الجسم يفقد الكثير من سوائله عن طريق " التعرق و التنفس " و ليس لدينا الا فقط 9 ساعات لتعويض سوائل الجسم المهدرة "

ومن المستحيل أهمال قيمة الماء والسوائل للجسم وخاصة أنها تشكل 70 % من أجسامنا و 80 % من عقولنا و 75 % من عضلاتنا لذلك فالسوائل و المياه تعمل على :

حفظ و استقرار درجة حرارة الجسم

تحسين الهضم

لذا ينصح الخبراء:

بشرب من 6 الى 8 أكواب مياه من الإفطار و حتى السحور و ذلك لتعويض الجسم بكمية السوائل المناسبة كما أن العصائر المشهورة فى رمضان على الإفطار كافية بإمداد و تعويض الجسم بالسوائل اللازمة بل و قد أضافت الدكتور مها أنها لها قيمة غذائية و فوائد عظيمة جداً

فمشروب الكركدية :غنى بالأحماض التي تساعد على الحد من تركيز الصوديوم دون تعديل مستويات البوتاسيوم□ وهي أيضاً مشهورة لدورها في المساعدة على خفض ضغط الدم المرتفع□

العرقسوس : فهو ينظم ضربات القلب، غني بالألياف، ومفيد للغاية بالنسبة للنظام المناعي□

التمر الهندي : يعمل على تعزيز عملية الأيض ويساعد على خفض الحموضة في المعدة□

المشروبات الشائعة الأخرى التي تحظى بشعبية كبيرة في شهر رمضان تشمل مشروبات الخروب والمشمش المجفف عصير قمر الدين□

و الخروب: غني بالكالسيوم وفيتامين A، هو ملين طبيعي ويحتوي على الكثير من المواد المضادة للأكسدة

قمر الدين :مصدر كبير للألياف والفيتامينات B2، B1، A، C، بالإضافة إلى المعادن المختلفة مثل الحديد، المغنيسيوم، والبوتاسيوم".

تناول خمس حصص من الفاكهة والخضار يومياً هو طريقة أخرى لضمان حصولك على أكبر قدر ممكن من المياه□

وبالإضافة إلى ذلك يجب تناول الأطعمة التي تحتوى بشكل طبيعي على سوائل مثل البطيخ والخس، والفراولة، والفواكه الحمضية□