

إنفوجرافيك 4 نصائح لمقاومة العطش في رمضان



الأربعاء 31 مايو 2017 11:05 م

مع ارتفاع درجات الحرارة في شهر رمضان الكريم يشعر الصائم بالعطش والجفاف كلما اقترب موعد الإفطار، الأمر الذي يزيد من التوتر والإرهاق وقلة التركيز طوال اليوم.

ويعتقد البعض أن شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور يحمي من الشعور بالعطش في أثناء الصيام، وهذا اعتقاد خاطئ؛ لأن معظم هذه المياه زائدة على حاجة الجسم، لذا تقوم الكلية بفرزها بعد ساعات قليلة من تناولها.

ويشير الخبراء إلى أن نوع الغذاء الذي يتناوله الصائم قد يزيد الشعور بالجوع والعطش في نهار شهر رمضان؛ نتيجة تناول وجبات سريعة الهضم؛ ما يزيد من الشعور بالعطش خلال فترة الصوم.

ويعرض هذا "الإنفوجرافيك" 4 نصائح تساعدك على التغلب على الشعور بالعطش وتجنبه قدر الإمكان بالحرص على تناول هذه الأغذية.

4 نصائح لتحمي نفسك من العطش أثناء الصيام

الابتعاد عن تناول المأكولات المحتوية
على نسبة كبيرة من البهارات والتوابل



تجنب الإكثار من شرب السوائل
مثل العصائر المختلفة والمياه
الغازية التي تؤثر بشدة على
المعدة وتقلل من كفاءة
المضم وتؤدي لاضطرابات
هضمية



يجب أن تحتوي وجبة
السحور على كميات جيدة
من الماء والألياف التي
تمكّن فترة طويلة في
الأمعاء ممّا يقلل من
الشعور بالجوع والعطش



التقليل من وضع
الملح بكثرة على
الطعام والسلطة
واستبداله بوضع
الليمون



الخليج أونلاين
للتقني الآراء. ولكن نطرحها
www.alkhaleejonline.net

