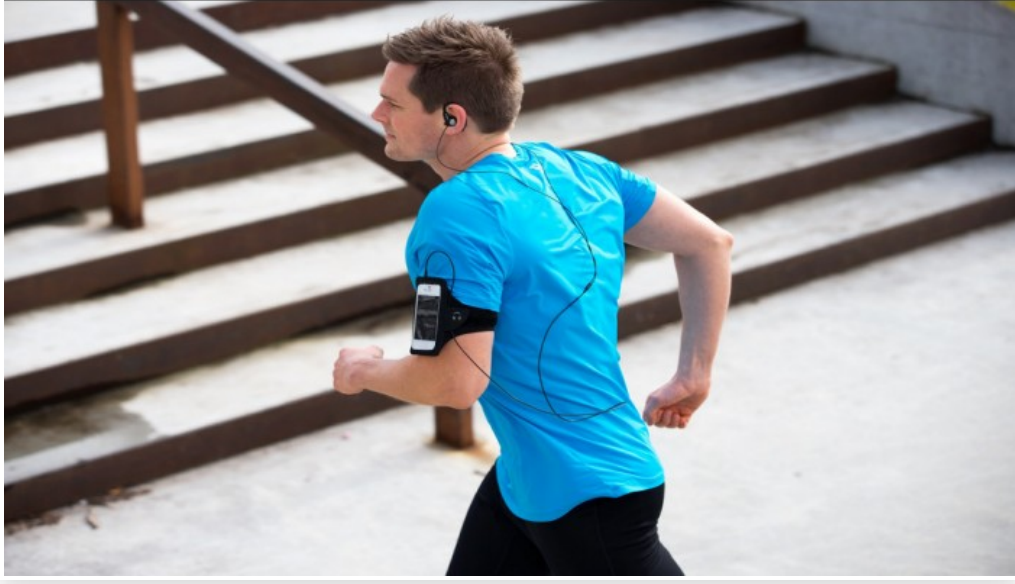


كيفية زيادة نشاط الجسم بعد الفطار ؟



الأربعاء 31 مايو 2017 11:05 م

أسباب ضعف نشاط الجسم بعد الفطار :

الطعام الغير صحي :

ما ناكله لديه دور كبير ورئيسي في ضعف نشاط الجسم بعد الفطار لأن بعض الأطعمة تحفز من إنتاج حمض التريبتوفان الذي يضعف نشاط الجسم . وينتج الجسم السيروتونين وهو من الأحماض الأمينية ومن الأطعمة التي تدرجها علي وجبة الفطار مثل الديك الرومي، البيض، الفول الصويا، التوفو، الجبن، السبانخ، السمك عندما تجهز وجبة دسمة علي الفطار من هذه العناصر يضعف نشاط الجسم تماماً .

عدم ممارسة التمارين الرياضية :

في شهر رمضان تقوم بتقليل معدل النشاط البدني لك ولكن البعض يتخلي عن النشاط البدني تماماً وهذا ما يضعف طاقة الجسم . نحن بحاجة للحفاظ علي التحرك وممارسة التمارين الخفيفة بانتظام من أجل الحفاظ علي مستوى طاقة جيد علي مدار اليوم وبالتالي تقليل الشعور بالتعب وتحسين الحالة البدنية وتوفير طاقة للجسم بعد الإفطار .

مشاكل الجهاز الهضمي والعصبي :

نحن نحتاج إلي الطاقة للعمل . يقوم الجهاز الهضمي بكسر الجلوكوز والإفراج عن الأميلين والجلوكاجون وهرمون الكوليستوستوكينين . هذه الهرمونات هي المسئولة عن زيادة مستويات السكر في الدم والشعور بالإمتلاء وإنتاج مستويات الأنسولين لمستويات الطاقة لدينا .

عادات نوم سيئة :

جزء من ضعف النشاط بعد الفطار هو عدم إنتظام النوم في رمضان خصوصاً عندما تحصل علي وجبة فطار دسمة تزيد من الشعور بالإسترخاء .

نقص العناصر الغذائية :

عندما لا تحصل علي العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم في وجبة فطار رمضان يمكن أن يؤثر علي حركة الأمعاء ومستوي الطاقة لدينا والشعور بالتعب عند تناول كل وجبة .

إنتاج الأنسولين :

الطعام الذي نأكله علي وجبة الفطار في رمضان يمكن أن يؤثر علي إنتاج الجسم الطبيعي للأنسولين علاوة علي ذلك فإن بعض الأشخاص لديهم صعوبة في إنتاج الأنسولين وهم الأشخاص المصابين بمرض السكري إذا كنت كذلك فأنت من المحتمل أن تصاب بالصداع وضعف النشاط بعد وجبة الفطار

زيادة نشاط الجسم بعد الفطار :

1. تجنب الأطعمة مرتفعة الكربوهيدرات علي الفطار :

يمكن أن تجعلك الأطعمة الغنية بالسكريات والكربوهيدرات أن تشعر بالنعاس أثناء الهضم . حاول تخطي هذه الوجبات علي الفطار حتي لا تشعر بضعف النشاط ويؤدي بك الحال في النهاية إلي النوم لكي يساعدك في زيادة نشاط الجسم بعد الفطار وتتمكن من ممارسة الأنشطة التي تحتاج إلي القيام بها .

2. ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة لمدة 10 دقائق بعد الفطار :

يمكنك إختيار تمارين التمدد التي تعمل علي فرد الجسم بشكل جيد لممارستها لمدة 10 دقائق بعد الإفطار لأنها تنطوي علي شد العضلات والثبات في هذه الوضعية لمدة 5 - 10 دقائق لأي عضلة في الجسم سواء كانت عضلات الساق أم الرقبة أم البطن أم الأرداف . من أهم فوائد تمارين التمدد أن تعطي دفعة من الطاقة لكي تحافظ علي تمدد العضلات .

3. تناول الشاي الأخضر:

بعد تناول وجبة الفطار يمكنك تجهيز كوب من الشاي الأخضر كوجبة خفيفة بدلاً من القهوة بالإضافة إلي أن كوب الشاي الأخضر يساعدك في البقاء نشط بالإضافة إلي فوائده الغذائية الكافية .

4. تناول وجبة خفيفة :

يمكنك إختيار تناول وجبة خفيفة بعد الفطار تمد الجسم بالطاقة مثل الحصول علي حفنة من المكسرات، أو أوقية من الجبن أو لكي تساعد في رفع مستوي الطاقة .

5. مضغ العلكة الحارة :

عندما تقوم بتناول العلكة الحارة التي تحتوي علي عناصر محفزة لنشاط الدماغ وعدم الإستسلام إلي الخمول وضعف النشاط . بالإضافة إلي أن مضغ العلكة يحفز اللعاب، مما يساعد علي التخلص من البكتيريا المسؤولة عن التجايف ولكن تأكد من إختيار علكة خالية من السكر .

6. تناول الفواكه والخضروات :

يمكنك تناول أنواع مختلفة من الفواكه الصحية ومزجها معاً لعمل طبق السلطة الصحي كوجبة خفيفة بعد الفطار . ضفي حفنة من المكسرات مثل اللوز والجوز و الكاجو و البرتقال، الكيوي، الأفوكادو، البطيخ، الفراولة و أي نوع من الفاكهة تفضله

كما يمكنك أيضاً تناول الخضروات مسلوقة أو نيئة حسب ما تفضل . الفواكه و الخضروات عموماً تحتوي علي المعادن الأساسية و الفيتامينات ، غني بالمواد المضادة لأكسدة التي تزيد من مستوي نشاط الجسم بعد الفطار .

والتي تمنع أضرار الجذور الحرة التي تسبب مرض السرطان و المشاكل الصحية الضارة الأخرى . بذلك فهي مفيدة في حماية الجسم من العديد من الأمراض كما أن الفواكه والخضروات من المصادر الطبيعية للألياف والتي تمنع الإصابة بالإمساك وهو من أشهر المشاكل الصحية التي يعاني منها الكثير أثناء الصيام وتعمل الألياف علي تنظيف المعدة من السموم وزيادة الشعور بالشبع و الإمتلاء مما يجعلك تشعر بالإرتياح و الشبع .

7. إستنشاق الروزماري :

قد يبدو الأمر غريباً ولكن إستنشاق الروزماري يعطي دفعة لتحسين المزاج بمجرد فرك حفنة من عشب الروزماري بين يديك ومحاولة إستنشاقها يمكنك من زيادة إنتاجتك بعد الفطار لأنه يحفز عوامل لتنبه في الدماغ .

8. تناول المياه الباردة :

وجدت دراسة في مجلة التغذية أن العطش يؤدي إلي التعب والمزاج المنخفض وصعوبة التركيز . يمكنك أن تبدأ بعد وجبة الإفطار بتناول كوب ماء البارد لأنها تمكنك من تحفيز الجسم علي النشاط والعمل علي حرق عدد بسيط من السعرات الحرارية .

9. تناول وجبات صغيرة :

لا تحاول تناول المزيد من الطعام والإفراط في كمية الطعام علي الفطار ومحاولة تقسيم كمية الطعام إلي وجبات أصغر لكي تشعر بالإرتياح يمكنك تقديم وجبة الفطار في أطباق أصغر لكي تخدع عقلك .

10. الشوفان :

يعد الشوفان علي الفطار واحد من أفضل الأطعمة التي تعزز مستويات نشاط الجسم كما أنه يحتوي علي نسبة أقل من السكر وكمية مناسبة من الكربوهيدرات المعقدة الجيدة للجسم كما أنه غني بفيتامين ب ومن المعروف أنه يحسن مستويات الطاقة في الجسم .

11. الجوز :

الجوز واحد من أفضل الوجبات الخفيفة بعد الفطار لأنه مصدر للبروتين النباتي وعادة ما ينظر إليه باعتباره غذاء للدماغ لأنه يحتوي علي نسبة عالية من أحماض أوميغا 3 الدهنية وبالتالي زيادة مستوى نشاط الجسم كما أنه غني بالكالسيوم الذي يعزز من مستوى طاقة الجسم .

12. الموز :

الموز من الفواكه الممتازة لكي تشعر بالإنعاش بعد الفطار فهو يحتوي علي الكربوهيدرات البسيطة ولكن مصدر فوري للطاقة التي تنشط الجسم ومصدر جيد للبوتاسيوم لأن إنخفاض البوتاسيوم في الجسم يضعف من مستوى نشاطه . يمكن ان يتم هضم السكريات الموجودة في الموز بسرعة ويحولها الجسم مباشرة إلي طاقة .

13. حساء العدس :

عندما يكون حساء العدس جزء من نظامك الغذائي في الفطار فهو غني بالأحماض الامينية والمعادن والفيتامينات وبذلك يحل محل الأرز والمعكرونة . فهو غني بالألياف التي تزيد الشعور بالشبع ومد الجسم بالطاقة .

14. ماء جوز الهند :

ماء جوز الهند واحد من أفضل المصادر لزيادة الطاقة فهي غنية بالمعادن الحيوية والفيتامينات التي تساهم في تسريع عملية التمثيل الغذائي للشخص وتوفير مستوى النشاط .

15.سموثي العصائر :

يمكن أن تؤدي الخضروات الورقية إلي زيادة مستوى نشاط الجسم يمكنك خلط كل من الخضروات الورقية والزبادي و التفاح والموز معاً وأي فواكه او خضروات تريدها للحصول علي سموثي صحي واحد من العصائر المفضلة لزيادة الطاقة .

16. الزبادي :

من الخطوات البسيطة التي يمكن أن تزيد مستوى الطاقة لديك بعد الفطار وقبل الذهاب لصلاة التراويح هي الزبادي فهو لذيذ بدلاً من تناول أي طعام مرتفع السكر .يحتوي الزبادي علي الكالسيوم وفيتامين ب12 والبروتين وهي عناصر جيدة لزيادة نشاط الجسم .