

## نصائح وإرشادات صحية في عيد الأضحى

تعتبر المناسبات السعيدة كعيد الأضحى سببا لزيادة كرم الضيافة وإقامة المآدب، وعليه نجد أنفسنا لا نقاوم الإفراط في تناول المأكولات، خاصة

اللحوم والحلويات، ويوصي الأطباء عادة بالمعتدال في الأكل من دون إقلال أو إفراط حتى لا يعكر الإسهال والمغص فرحة العيد. فلا يجب الاستسلام لطلب الجميع بتذوق ما يقدمونه لك من أطباق ووجبات، فمن الممكن التعذر دائما بالشعور بالامتلاء والتعب من الأكل. ومن الضروري التحكم في كمية ما تتناولونه من مقبلات أو ما بين الوجبات من أطباق الحلوى والمكسرات بالإضافة إلى الوجبات الأساسية المكونة عادة من اللحوم، حتى لا ينتهي بكم المطاف إلى قضاء اليوم في التألم من المغص والتدرد على دورة المياه ومن ثم البحث عن الدواء والطبيب، ومن بين أهم النصائح التي يقدمها الأطباء في مثل هذه الأيام ما يلي:

1. التقليل قدر الإمكان من تناول اللحوم الحمراء والكبد، ويفضل أن تطهى بالشواء أو السلق، وتفاذي القلي لأنه يزيد من محتواها الدهني.

2. تجنب الإكثار من تناول المشروبات الغازية التي تزيد من درجة حموضة المعدة، وتعمل على إتخام المعدة، ويفضل الامتناع عنها إذا أمكن الأمر.

3. عدم بدء الوجبات بتناول حلوى العيد لما لذلك من أثر مريبك للمعدة وفاتح للشهية وزائد للوزن.

4. الإكثار من تناول السلطات والتقليل من كمية السعرات الحرارية اليومية من خلال تناول وجبة خفيفة للإفطار والعشاء.

5. تفادي الإفراط في تناول الطعام في وجبة العشاء، مع الحفاظ على عدم الاستلقاء والنوم بعدها مباشرة.

6. يجب على مرضى السكري والكلية والقلب وضغط الدم الابتعاد عن الأطعمة المملحة.

7. ينصح كبار السن بالإقلال من تناول اللحوم الحمراء والمأكولات الدهنية والمالحة والسكرية.

8. يجب تفادي استخدام السمن الطبيعي فهو من الدهون المضرة التي تسبب ارتفاع نسبة الكوليسترول المضار في الجسم.

9. تذكر بأن المعدة لها قدرة ومتسع محدد من كمية الطعام، لذا يجب عدم الإفراط في كمية الوجبة الغذائية، حتى لا تصاب باضطراب في الهضم وآلام القولون.

10. ضرورة الإكثار من شرب السوائل، خاصة الماء، والتقليل من تناول الشاي والقهوة لما لذلك من أثر مدر للبول، ورافع للضغط ومانع للاستفادة من امتصاص الحديد من الغذاء.

11. الإكثار من إضافة الخضراوات عموما للوجبات مثل السبانخ وورق العنب والباذنجان والقرع والجزر والخس والخيار.

12. الحرص على تحضير طبق كبير من السلطة، يضم أنواعا من الخضراوات الغنية بالملاح المعدنية والفيتامينات والألياف، وخاصة الداكنة اللون مثل البقدونس والخيار والفلفل والطماطم وغيرها.

