

## صوموا تصحوا

إذا امتلأت المعدة زامت المفكرة، وخرست الحكمة، وقعدت الأعضاء عن العبادة. [1] هكذا نصح لقمان الحكيم ابنه، فالاعتدال في تناول الطعام هو القاعدة الأساسية في الأيام العادية، والأجدر أن تكون كذلك في شهر رمضان. ولكن للأسف فالكثير منا، ما إن يبدأ شهر رمضان حتى يدخل في حالة من النهم والإفراط في تناول الأطعمة بعد الإفطار، وكأن شهر رمضان أصبح شهر الطعام والمشرب، وبذلك يحيد عن حكمة الصوم في تهذيب النفس والجوارح، والمتحكم بغرائزه وحاجاته.

فالإسراف في تناول الطعام يؤدي إلى انخفاض كفاءة وقدرة الجسم علي النشاط البدني والذهني [2]، وإذا كانت جميع الدراسات الصحية قديما وحديثا قد توصلت إلى ضرورة عدم الإسراف في تناول الطعام، فإن القرآن الكريم قد سبق ذلك عندما ذكر في آياته الكريمة القاعدة الصحية في التغذية: "وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين

"

[3]

.

فقد جمعت هذه الآية علم

التغذية

كله، وقال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): صوموا تصحوا وقال المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء

.

ها هو شهر رمضان قد حل علينا، ولهذا الشهر الكريم فوائد صحية عديدة منها على سبيل المثال لا الحصر:

## راحة للجهاز الهضمي:

[1] شهر رمضان الكريم هو فرصة جيدة لراحة الجهاز الهضمي المسئول عن هضم واستقلاب الطعام ، والصوم هو النظام المثالي لتنشيط عمليتي الهدم والبناء في الجسم، وبالمثل الكبد أيضا يأخذ فرصة استراحة كونه استقلاب الغذاء الرئيسي في الجسم. ولذلك يجب على الصائمين تجنب تناول كميات كبيرة من الأطعمة بمجرد سماع الآذان وغالبا ما تكون هذه الأطعمة مكونة من السكريات والكربوهيدرات والدهون. وفي أقل من ساعة تكون المعدة قد امتلأت بعد فترة صيام أكثر من 15 ساعة، فيؤدي ذلك إلى ارتخاء في عضلات المعدة وتصاب المعدة بالتلبك. وهذا أمر طبيعي لأن المواد الدهنية عسرة الهضم والكربوهيدرات تملأ المعدة، خاصة إذا ما أضيف إليها ماء فيتبع ذلك انتفاخ البطن وشعور الشخص بضيق في التنفس، إلى جانب شعوره بالخمول والكسل والنعاس وذلك نتيجة تدفق كمية كبيرة من الدم إلى المعدة لتستطيع القيام بعملية الهضم، وذلك على حساب كمية الدم الواصلة إلى الدماغ.

## نقص الوزن المعتدل:

خلال الصيام ينقص استهلاك السكريات وبالتالي فإن مستوى سكر الدم ينخفض وهذا يجعل الجسم يعتمد على مخزونه من السكر لحرقه وتأمين السعرات الحرارية اللازمة

ويأتي مخزون السكر من المكبد بتفكيك مادة

الجليكوجين، وكذلك من تحطيم

الدهون في النسيج الشحمي لتحويلها إلى الطاقة اللازمة لنشاط الجسم وهذا

بالتالي ينتج عنه نقص معتدل في وزن الجسم.ولكن للأسف فإن كثير من الناس يشكون من زيادة الوزن خلال شهر رمضان، وذلك يكون نتيجة السلوك الغذائي السيئ خلال شهر رمضان حيث يكثرون من تناول السكريات والحلويات والنشويات بكميات كبيرة.

□

## نقص مستوى كولسترول الدم:

أثبتت دراسات عديدة انخفاض مستوى الكولسترول في الدم أثناء الصيام وانخفاض نسبة ترسبه على جدران الشرايين الدموية، وهذا بدوره يقلل من الجلطات القلبية والدماغية ويجنب ارتفاع ضغط الدم.

ولكن هذه الفوائد كلها قد لا يحصل عليها المصائم إذا ما أفرط في تناول الطعام بعد الإفطار وجعل من الإفطار مسابقة للمتهام الطعام، وأتخم المعدة بالمأكولات والمشروبات الكثيرة، وأخذ ببلع الطعام بسرعة دون مضغه جيدا، وكأن الطعام سيهرب منه، أو أنه في سباق مع الزمن. لذلك نقدم لكم النصائح التالية:

□ □ □ □ □ ابدأ إفطارك في رمضان دائما بالتمر وكوب من الماء الغير متلج، وذلك لتهيئة المعدة، وابتعد عن شرب المشروبات الغازية والعصائر المصنعة والمصبوغة، ثم قم بصلاة المغرب وبعد ذلك قم بتناول إفطارك.

□ □ □ □ □ تناول الطعام بهدوء ومضغه جيدا.

□ □ □ □ □ احرص على أن يكون طعامك متنوعا ومتوازنا، ويحتوي على أصناف من كافة المجموعات الغذائية مثل الفواكه الخضراوات، اللحوم، الدجاج، السمك، الخبز، الحبوب و منتجات الحليب اما الطعام المقلي فهو غير صحي و يجب تناول القليل منه وهذا لأنه يسبب سوء الهضم، وحرقة المعدة و مشاكل في الوزن.

تجنب الإكثار من تناول الحلويات بكميات كبيرة، واستعوض عنها بالفاكهة

أما بالنسبة للسحور فتجنب الإكثار من تناول السكريات مثل المربى والحلاوة، لأنها تهضم بسرعة تشعرك بالجوع.

ابتعد عن تناول المشروبات المنبهة وخاصة على السحور مثل القهوة والشاي لأنها مدرة للبول، مما يزيد من شعورك بالعطش.

□

□