

## 6 عادات غذائية خاطئة يجب تجنبها في رمضان



السلطة تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن بالرغم من ما يمنحه لنا الصيام من الصحة النفسية والعضوية إلا أن البعض لديه عادات غذائية خاطئة تفسد عليه الانتفاع بفوائد رمضان، التي يجب اجتنابها لأنها تقضي على منافع الصوم أو تحولها الى أضرار ومن تلك الأخطاء :

- تناول السلطة بحيث تكون طبقاً أساسياً عند الإفطار، حيث أنها تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن التي من شأنها أن تعوض الجسم بالمواد الغذائية التي يفقدها أثناء الصيام .

- الاتجاه الى الأطعمة التي تحتاج الى التحمير هو الخيار الذي تفضله الأسر في شهر الصوم، وهذا خطأ لأن ذلك من شأنه أن يرفع نسبة الكوليسترول في الدم، مما يؤدي الى السمنة، أو انسداد الشرايين .

- الإفراط في تناول السكريات هي أسوء العادات الغذائية التي ترتكب في رمضان، ويعتقد الناس أن أكلها يعوضهم عن فقد السكريات في أثناء الصيام، ولكن الحقيقة أنها تزيد من عطشهم في أثناء النهار، وكذلك تشعرهم بالإرهاق، إضافة الى أن تناولها بشكل يومي في رمضان يؤدي الى ارتفاع الوزن، وإحتمالية الإصابة بمرض السكري.

- تناول المخللات، إن ارتفاع نسبة الأملاح في الجسم بسبب المخللات يدي الى إحتباس الماء داخل الجسم مما يتسبب في إحتباس الماء في الجسم ، وارتفاع ضغط الدم.

- مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف يبدأ الصائمون إفطارهم على شرب الماء البارد الذي يؤدي بعد لحظات الى حدوث مغص في المعدة ، فيجب أن يكون الماء فاتراً ، والأفضل من ذلك تناول التمر يليه مشروب دافئ مثل الشوربة.

- الإكثار من شرب الماء عندما تحين وجبة المسحور، فلنا منهم أن هذا الماء يقيهم من العطش في نهار رمضان، ولكن الأمر الوحيد الذي ينتج عن الشرب بتلك الكمية الكبيرة، هو المغص والإحساس بالانتفاخ الذي يصل بالأشخاص بالرغبة في القيئ، ومن الأفضل أن يتناول الصائمون الأغذية السائلة، والخضراوات .