يقاوم الجوع ويهدئ المعدة

الزبادي في رمضان.. منجم ذهب

الزبادي أحد العناصر الغذائية الهامة التى ينصحك الأطباء بالحرص على تناولها بوجبتي الإفطار والسحور لما لها من مفعول سحري على الهضم تجنبك الشكوي من مشاكل القولون والانتفاخات المعتادة بعد تناول وجبة دسمة من المقليات والمأكولات الغنية بالدهون، ويعتبر الزبادي مثبطا للبكتيريا الضارة بالجسم حيث يحتوي على خمسة مضادات حيوية.

وأجمعت الدراسات الحديثة أن الزبادي يزيد المناعة ويقوي الجهاز الهضمي والدورة الدموية، بجانب فوائده الغذائية المتنوعة نظراً لاحتوائه على فيتامينات «أ، ب، جـ، د» ومواد بروتينية عاليه القيمة إلى جانب الأملاح المعدنية.

لذا يوصي خبراء التغذية الصائمين بتناول الزبادى بصفة يومية، وذلك لقدرته على القضاء على الميكروبات الضارة في الأمعاء ويمنع الانتفاخات،حيث يقوم الزبادي بإراحة المعدة التي تكون مجهدة من كثرة الطعام، وعدم انتظام الوجبات خلال رمضان، كما يطيل القوام المتماسك للزبادي من فترة بقائه في الأمعاء، خاصة في وجبة السحور، فيؤجل الإحساس بالجوع لفترة أطول.

رشاقة مضمونة

وعلى جانب أخر، أظهرت دراسة أخرى أن الزبادي يخفف حدة الحرارة والعطش، ويزيل الاجهاد والتوتر، ما يقلل من حدوث المشاجرات والخلافات الزوجية، كما يفيد فى الحماية من بعض الأورام، وخفض دهون الجسم وتنظيم توزيعها، وتحقيق الرشاقة التى تسعى لها حواء دوماً.

وأرجع الخبراء سر ذلك إلى أن الكالسيوم الموجود بوفرة في الزبادي يساعد على فقد أكثر من بوصة في منطقة الوسط حيث يعتبر الباحثون أن نسبة الكالسيوم في الغذاء هي التي تحفز الجسم لحرق مزيد من الدهون وعدم تكون كميات جديدة منه، في حين أن الغذاء قليل الكالسيوم يزيد من إنتاج أنزيمات منتجة للدهون.

لذا ينصح الاخصائيون الباحثات عن الرشاقة بالإكثار من تناول الزبادي خالي الدسم والغني بالكالسيوم والذي يحتوي على 100 سعر حراري فقط لكوب وزن 180 جراما.

مهدئ طبيعي

وعن فوائد الزبادي للصائمين أكدت أخصائية التغذية د.سامية الحفناوي أن الزبادي يقوي الجسم على الصيام، لأنه يزوده بالبروتين وأيضاً ببعض الدهون ومجموعة من المعادن مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم، كما يساعد على إنتاج مادة «الانترفيرون» المضادة للفيروسات وأمراض الكبد، فضلاً عن احتوائه على ما لا يقل عن سبع مواد لها تأثيرات المضادات الحيوية المعروفة من حيث الفعالية ضد الميكروبات التي تصيب الجهاز الهضمي.

وأوضحت الحفناوي أن الزبادي مهدئ للأعصاب ويعالج الأرق وأيضاً المغص ويؤخر ظهور الشيخوخة، لأنه يعمل على زيادة مقاومة الجسم وعدم الإصابة بالحميات والأمراض المعدية وإبادة الميكروبات الضارة بالقناة الهضمية، وذلك بإقامة خط دفاعي يؤدي إلى وقف عملية ترسب الكولسترول على جدران الشرايين خاصة التي تغذي القلب والمخ.

وتنصح بتناول الزبادي في السحور نظرا لاحتوائه على مواد دهنية تسهل الهضم، كما أنه يقضي على البكتيريا الضارة بالجسم، ويمنع الإجهاد والتعب ويقاوم الجوع في رمضان.

أسئلة وأجوبة عن ممارسة الرياضة في رمضان

مزاولة الرياضة أمر في غاية الأهمية، بها تتجدد الدورة الدموية ويتجدد النشاط، وتقوى العضلات وترتاح النفس، وقد يتوقف عدد كبير من الناس عن ممارستها في رمضان على الرغم من أهميتها. واليك أهم الاسئلة وأجوبتها حول ممارسة الرياضة في رمضان.

هل من الضروري ممارسة الرياضة في رمضان؟

الرياضة مهمة في كل وقت من أشهر السنة، ورمضان له ميزة خاصة وروتين الحياة يتغير، وتكون أغلب أنشطة الناس مسائية، بالإضافة إلى أن طبيعة أوقات النوم تتغير ويكون الناس في صيام مما يتسبب في جفاف الجسم وبالتالي ضعف العضلات.

ما الوقت المناسب لممارسة الرياضة في رمضان؟

الناس يفضلون ممارسة الرياضة عصرا في شهر رمضان، لأنها فترة ميتة ولا توجد فيها أي أنشطة والتزامات. لكن قد يكون هذا الوقت جزءا من المشكلة لممارسة الرياضة في رمضان، لأن الجسم في هذه الفترة يكون في قمة جفافه وانهاكه، لذلك ننصح بممارسة الرياضة في الفترة المسائية، وفي الأماكن المضاءة إضاءة كافية لتجنب الإصابات بسبب الظلمة، كما نشدد على أن تكون الرياضة بعد وجبة دسمة.

ما الاحتياطات التي يجب الأخذ بها؟

بصفة عامة الاحتياطات التي يحتاجها الرياضي التسخين ولبس الملابس الرياضية المناسبة، والتأكد من أرضية الملعب وأهليتها لممارسة الرياضة الآمنة مع ارتداء الحذاء الطبي الرياضي المناسب.

ما أفضل أنواع الرياضة في رمضان؟

– مما لا شك فيه أن أفضل رياضة على الإطلاق هي رياضة المشي ورياضة السباحة، ويفضل تجنب رياضة الركض أو اللعب العنيف في رمضان، لأن الجسم يكون في حالة جفاف وقد يسبب ذلك شدا في العضلات.

هل تساعد الرياضة في رمضان على نجاح الحمية؟

بالتأكيد لأن الرياضة جزء مهم في أي نظام غذائي للحمية في رمضان وغيره، ولكن في رمضان قد يكون لها مفعول أكبر.

هل تزيد مشاكل العظام في رمضان؟

اقبال الناس على الدواوين والجلوس الطويل، مع تغير عادات النوم التي تكون عادة قصيرة، كلها تعرض العظام والمفاصل إلى نوبات مضاعفة من الألم، خاصة أن مرضى العظام لا يستطيعون أخذ الدواء بالكمية المناسبة لذلك ننصح هؤلاء المرضى بعدم إجهاد أنفسهم.

هل تزداد آلام الظهر في رمضان؟

نتيجة لعدم مقدرة الصائم على أخذ الدواء بالكمية المناسبة كما في الأيام العادية ونتيجة للجفاف الذي يتعرض له الجسم عند الصيام، كل هذه العوامل تساعد على زيادة آلام الدسك لدى الصائم.

احترسي من التلفزيون في شهر الصوم

إن التلفزيون هو حشوة الكريمة التي تبعدنا عن جوهرنا عندما تشاهدين التلفزيون اسألي نفسك: «هل هذا ما أريد أن أراه»؟

لقد وجد النفسانيون أن بعضا ممن يشاهدون التلفزيون بكثرة غير قادرين على متابعة حديث ما. بمعنى آخر، وكما قال أحد النفسانيين: «إن التلفزيون يسرق وقتنا ولا يرجعه أبدا».

ونحن الان في رمضان وبالطبع ما احلى التلفزيون في رمضان من مسلسلات وبرامج وكل ماهو يجعلنا متسمرين امامه الساعات الطوال.

ونصيحتنا لك: لاتفتحي التلفزيون لمجرد أنه موجود، ولأن هذا ما تفعلينه عادة. افتحيه فقط عندما يكون هناك شيء ما تريدين أن تشاهدينه. فالساعات التي تكتسبينها من جديد يمكن أن تستغل في عمل شيء ما مع أسرتك، أو أصدقائك، أو في إيجاد لحظة هدوء نادرة لنفسك. وبعيدا عن التلفزيون يمكنك أن تفعلي شيئا ما مرحاً بدلاً من إضاعة الوقت بلا معنى.

إن كثرة مشاهدة التلفزيون يمكن أن تضاعف تشوقنا لمزيد من الامتلاك وتقلل قناعتنا الشخصية بنسبة 5 في المئة لكل ساعة نشاهد التلفزيون فيها يوميا.

موزة يومياً لصحة القلب

أوضحت دراسة في جامعة Unive-sity of Naples الايطالية أن موزة يوميا قد تساعد لصحة القلب، فقد وجد الباحثون أن الحصول على الكثير من الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم في النظام الغذائي يرتبط بانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية . وقد قدم التقرير من جامعة نابولي على أساس 10 دراسات التي شملت حوالي 280000 من البالغين. وقد وجد أن الأغذية الغنية بالبوتاسيوم ترتبط بانخفاض مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 19 في المئة، وانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 8 في المئة. لأن البوتاسيوم يشكل عنصرا أساسيا موجود بالكثير من الأطعمة، بما فيها الموز، البطاطا، الخضر الورقية، فول الصويا، المشمش، الأفوكادو، الزبادي، عصير البرقوق والفاصوليا المجففة. لأن البوتاسيوم يخفض ضغط الدم ويقي من أمراض الأوعية الدموية. ويوضح الخبراء أن اتباع نظام غذائي يعتمد على تقليل الملح وزيادة في الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم يساعد على انخفاض ضغط الدم. وقد وجدت دراسة ثانية بجامعة Wage-ingen University أن تناول الفاكهة والخضر النيئة قد يكون مفيداً بشكل خاص في الحماية من السكتة الدماغية ويقلل خطر الإصابة بها بـ36 في المئة.

ما سبب عُسر الهضم بعد الإفطار؟

يسئل كثيرا عن الاصابة بعد الإفطار بالصداع وعسر الهضم والوخم وماذا أفعل في رمضان هذا العام للتخلص من الصداع وعسر الهضم؟ تجيب على السؤال د. سحر العقبي أستاذة الكيمياء الحيوية والتغذية بالمركز القومي للبحوث قائلة: معظم الصائمين يتناولون كميات كبيرة من الطعام بالرغم من التحذيرات التي تقدم لهم كل عام عن طريق الأطباء ووسائل الإعلام، ما يسبب لهم الاضطرابات الهضمية، كما اعتاد الصائمون على تناول كميات كبيرة من السوائل بعد الإفطار وخاصة في رمضان.

وتشير إلى أن اتباع نظام غذائي يعتمد على الخضراوات والفاكهة وقليل من البروتين من شأنه أن يحافظ على صحة الإنسان، على أن يبدأ الإفطار على التمر الذي يحتوي على الجلوكوز الذي يمتص دون هضم ويقوم بتغذية المخ لضبط حالة الهبوط والزغللة التي تصيب الصائم في آخر نصف ساعة قبل المغرب نتيجة نقص السكر ثم يتناول الصائم طعاما خفيفا من شوربة وسلاطة وقطعة خبز وبعدها بثلاث ساعات يتناول الوجبة الرئيسية. وتحذر د.العقبي من تناول المياه الغازية بعد الإفطار والتي تخفف وتعادل حموضة المعدة مسببة عسر الهضم كما تقلل من امتصاص الكالسيوم وتنصح بعدم الوصول لمرحلة الشبع أثناء تناول وجبة الإفطار تفاديا للإصابة بالصداع نتيجة لاتجاه الدم إلى المعدة والجهاز الهضمي بدلا من المخ، وتؤكد أن الشخص العادي يشعر بالشبع خلال عشرين دقيقة من بدء الهضم.

نصائح لتجنب العطش في رمضان

ان ارتفاع درجة الحرارة هذه الأيام يؤدي الى العطش، فكيف سيكون الوضع في شهر رمضان ؟ نوع الغذاء الذي يتناوله الصائم له دور كبير في تحمل العطش أثناء ساعات الصيام ولكي تتغلبي على الاحساس بالعطش يمكن اتباع النصائح التالية:

1 – تجنبي تناول الأكلات والأغذية المحتوية على نسبة كبيرة من البهارات والتوابل بخاصة عند وجبة السحور لأنها تحتاج الى شرب كميات كبيرة من الماء بعد تناولها.

2 – حاولي أن تشربي كميات قليلة من الماء في فترات متقطعة من الليل.

3 – تناولي الخضروات والفواكه الطازجة في الليل وعند السحور فان هذه الأغذية تحتوي على كميات جيدة من الماء والألياف التي تمكث فترة طويلة في الأمعاء ما يقلل من الاحساس بالجوع والعطش.

4 – تجنبي وضع الملح الكثير على السلطة والأفضل وضع الليمون عليها والذي يجعل الطعم مثيلا للملح في تعديل الطعم.

5 – ابتعدي عن تناول الأكلات والأغذية المالحة مثل السمك المالح والمخللات، فان هذه الأغذية تزيد من حاجة الجسم الى الماء.

6 – يعتقد بعض الأشخاص ان شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور يحميهم من الشعور بالعطش أثناء الصيام، وهذا اعتقاد خاطئ لان معظم هذه المياه زائدة عن حاجة الجسم لذا تقوم الكلية بفرزها بعد ساعات قليلة من تناولها.

7 – ان الاكثار من السوائل في رمضان مثل العصائر المختلفه والمياه الغازية يؤثر بشدة على المعدة وتقليل كفاءة الهضم وحدوث بعض الاضطرابات الهضمية، ويعمد بعض الأفراد الى شرب الماء المثلج خاصة عند بداية الافطار وهذا لا يروي العطش بل يؤدي الى انقباض الشعيرات الدموية وبالتالي ضعف الهضم.

8 – يجب أن تكون درجة حرارة الماء معتدلة أو متوسطة البرودة وأن يشربها الفرد متأنيا وليس دفعة واحدة ودفع الطعام بالماء أثناء الأكل طريقة خاطئة لأنها لا تعطي فرصه للهضم وأكثر عمليات الهضم هو مضغ الطعام للحصول على هضم جيد.

9 – عدم شرب العصائر المحتوية على مواد مصنعة وملونة اصطناعيا والتي تحتوي على كميات كبيرة من السكر وقد ثبت عند أطباء التغذية انها تسبب أضرار صحية وحساسية لدى الأطفال، وينصح باستبدالها بالعصائر الطازجة والفواكه.