

كيفية الحفاظ على الصحة خلال شهر رمضان الفضيل؟

شهر رمضان هو الشهر التاسع في التقويم الهجري، ويُعتبر شهراً مباركاً يحمل أهمية كبرى للمسلمين في جميع أنحاء العالم، وهو شهر يتعبد فيه المسلمون من خلال الصيام والصلوة والتأمل والتعاون المجتمعي.

يعد هذا الشهر الفضيل أحد أركان الإسلام الخمسة التي تُتمثل العبادات الأساسية وتُشكّل أساس إيمان المسلمين وممارساتهم الدينية. ويعد الشهر الذي أنزل فيه القرآن الكريم على النبي محمد صلى الله عليه وسلم، ويُنظر كفرصة لتطهير النفس وتقوية الإرادة وتعزيز التقوى والتقرب من الله سبحانه وتعالى.

كيف يؤثر الصيام على الجسم؟

يعود تأثير الصيام على الجسم من خلال استهلاك الكربوهيدرات والدهون للحصول على الطاقة، وتشير الدراسات إلى أن الجفاف الذي يصيب الجسم خلال فترة الصيام غير مضر ويمكن تعويضه بشكل كافي بعد غروب الشمس، أما بالنسبة للأفراد الذين يعانون من أعراض شديدة يجب عليهم استهلاك كميات معتدلة من الماء على الفور، وينصح أن يضاف لكوب الماء السكر أو الملح.

كما يؤدي تقليل كمية الكافيين أو الإقلاع عنه بعد الاستهلاك المنتظم إلى حدوث صداع شديد يشبه الصداع النصفي لدى بعض الأشخاص، ولكنه يقل تدريجياً مع تكيف الجسم على الصيام. لذا، يُنصح بتناول السوائل والمأكولات قليلة الدسم والغنية بالسوائل بشكل تدريجي عند تناول وجبة الإفطار.

وعند تناول وجبة الإفطار، يجب على الأفراد عدم الإفراط في تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الزيوت والسكر لتجنب زيادة الوزن. وتشير نتائج الأبحاث حول تأثيرات صيام شهر رمضان المبارك الإيجابية على الصحة، والتي تتضمن فقدان الوزن وتحسين مستويات الكوليسترول والفوائد للجهاز المناعي، لذلك يجب على الأفراد التخطيط لنظام غذائي متوازن بعد رمضان للحفاظ على الصحة بشكل مستدام.

لرحلة صيام صحي خلال شهر رمضان المبارك:

مع اقتراب شهر رمضان المبارك، نوّد أن نشارككم بعض النصائح والممارسات الصحيحة للتمكن من جعل هذه الرحلة الروحية صحية ومفيدة، إذ لا يقتصر صيام شهر رمضان على العبادة الدينية، بل يُعتبر أيضاً فرصة لتطوير الذات، وزيادة الوعي، إلى جانب الحفاظ على الصحة بشكل عام.

1. السحور: العامل الأساسي لبدء يوم مفعم بالنشاط والحيوية.

يجب تناول وجبة سحور تحتوي على كافة العناصر الغذائية الأساسية لتسهيل الصيام، من بينها الكربوهيدرات المعقدة والبروتينات والدهون الصحية، والتي تُسهم في تزويدكم بالطاقة خلال النهار، كما يجب تناول الحبوب الكاملة والفواكه والألبان والبروتينات قليلة الدسم للحفاظ على مستويات ثابتة من الطاقة والترطيب خلال فترة الصيام.

2. الترطيب ضروري:

يعد الحفاظ على ترطيب الجسم أمر في غاية الأهمية، خاصة خلال أيام رمضان الطويلة. لذا، يجب عليكم شرب كميات كافية من الماء خلال ساعات الإفطار بمعدل يتراوح بين 2 و 3 لترات يوميًا لتجنب الجفاف. كما يمكنكم إضافة شرائح من الخيار، النعناع أو الليمون إلى الماء لإضفاء نكهة مميزة ومنعشة .

3. وجبات إفطار متوازنة:

تعد وجبة الإفطار المتوازنة عنصر أساسي لاستعادة العناصر الغذائية التي يخسرها الجسم خلال فترة الصيام، لذلك يجب التأكد من أن تحتوي وجباتكم على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية، بما في ذلك البروتينات الخالية من الدهون، الخضروات، الحبوب الكاملة والدهون الصحية. كما ينصح بتناول التمر والماء، ثم حساء خفيف لتجهيز المعدة للوجبة الرئيسية.

4. تناول الطعام بوعي وضبط الحصص الغذائية:

يجب عليكم اتباع أسلوب الأكل الواعي عند تناول وجبة الإفطار والسحور، وذلك من خلال التمهّل عند تناول الطعام والمضغ ببطء، كما يجب تجنّب الإفراط في تناول الطعام من خلال إعداد حصص معقولة والانتباه إلى إشارات جسمك عند الشعور بالشبع.

5. وجبات خفيفة غنية بالمغذيات:

ينصح بتناول الوجبات الخفيفة والغنية بالعناصر الغذائية بين وجبتي الإفطار والسحور، والتي تشمل الفواكه والمكسرات والألبان ، بما يسهم الحفاظ على ثبات مستويات الطاقة في الجسم.

6. الأنشطة الرياضية:

ينصح بممارسة التمارين الرياضية للحفاظ على صحتكم خلال شهر رمضان، من بينها المشي والتمدّد وغيرها من التمارين السهلة. كما ينصح ممارسة الأنشطة عندما تكون مستويات طاقة الجسم عالية، مثل بعد تناول وجبة الإفطار.

7. تعزيز الصحة الروحية والعقلية:

يساعد هذا الشهر الفضيل على تعزيز الصحة الروحية والعقلية، لذلك ينصح بتخصيص وقتاً للصلوة والتأمل واسترجاع الذات، وأخذ وقتاً للراحة والاسترخاء خلال اليوم .

8. الحصول على قسط كاف من النوم والراحة:

يجب الحصول على قسط كاف من النوم، وذلك للمساهمة في تعزيز صحة وحيوية الجسم، ويُنصح بالنوم لمدة تتراوح ما بين 7 و 8 ساعات لمساعدة الجسم على التعافي واستعادة نشاطه.

إليك بعض النصائح الطبية عند الصوم خلال شهر رمضان المبارك

أهم النصائح التي يجب اتباعها خلال شهر رمضان المبارك للذين يعانون من مرض السكري:

- ينصح بقياس مستوى السكر في الدم خمس مرات يومياً خلال فترة الصيام.
- في حال ظهور أعراض هبوط أو ارتفاع السكر مثل الصداع، الدوخة، الإرهاق، أو مشاكل في الرؤية، أو انخفاض مستوى السكر عن 70 ملجم/ديسيلتر أو ارتفاعه عن 300 ملجم/ديسيلتر، وجب الإفطار فوراً.

بالنسبة لمرضى ضغط الدم:

- يجب مراقبة ضغط الدم والحفاظ عليه عند مستوى أقل من 80/130 أثناء الصيام، وذلك لتجنّب المضاعفات الصحية.
- في حال ارتفاع ضغط الدم الانقباضي إلى 160 أو ظهور أعراض انخفاض الضغط مثل الدوخة، الإرهاق، أو صعوبة التركيز، وجب الإفطار فوراً.

لجميع الصائمين بشكل عام:

- يُنصح باستشارة الطبيب قبل شهر رمضان لمراجعة الأدوية وتحديد مدى الحاجة لتعديل جرعاتها ومواعيد تناولها خلال فترة الصيام.



مبارك عليكم هذا الشهر الكريم،
ونسأل الله لكم فيه بالصحة والعافية.



لمعرفة المزيد:

<https://www.emro.who.int/ramadan-health-campaign.html>

https://www.heart.org/-/media/data-import/downloadables/0/e/6/pe-abh-how-do-i-follow-a-healthy-diet-ucm_300467.pdf

<https://www.nhs.uk/conditions/high-blood-pressure-hypertension/prevention/>

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/tips-for-a-lower-salt-diet/>

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure>