معتقداتك الصحية الرمضانية بين الصح والخطأ



تَكثُر المعتقدات الصحية في رمضان، بعضها يكون صحيحاً وبعضها خاطئاً. فيا تُرى ماذا تعرفون عن هذه المعتقدات؟

1- تناول ثلاث حبات من التمر على الإفطار يُعيد التوازن للجسم:

- صح
- خطأ

الجواب الصحيح هو (صح): التمر هو من أفضل وأهم الأطعمة. لذا، أوّل ما يجب أن نفطر عليه عند سماعنا أذان المغرب، تناول 3 تمرات، كما أوصانا رسول ا (ص) في قوله: "إذا أفطر أحدكم فليُفطر على تمر فإنّه بركةٌ، فإن لم يجد تمراً فالماء فإنّه طهورٌ". فالتمر يُساعد على تعديل نسبة السكر في الدم بعد الصيام لأكثر من 12 ساعة في اليوم. كما أنّه يحتوي على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن.

2- شرب العصائر المحلاة بالسكر بكثرة يعطي الجسم النشاط:

- صح

- خطأ

الجواب الصحيح هو (خطأ): العصائر خصوصاً تلك المحلاة لن تعطي الجسم النشاط، بل تمنحه كمية كبيرة من السكر على وجبة الإفطار أو السحور. تناول كمية عالية من السكر يزيد من الشعور بالجوع خلال الصوم. كما أنّ هذه الكمية الكبيرة من السكر تزيد الوزن في الشهر الفضيل.

3- يجب تناول وجبة كبيرة على السحور للشعور بالشبع خلال النهار:

- صح

- خطأ

الجواب الصحيح هو (خطأ): تناول سحور صحّي يحتوي على النشويات الكاملة كالخبز الأسمر، وعلى نوع بروتين صحّي كقطعة من الجبن الأبيض، وعلى الخضراوات الطازجة، وحبة من الفواكه، يساعد ذلك على إمداد الجسم بالشبع لأكثر من 6 ساعات. كما أنّ تناول كوب من اللبن على هذه الوجبة، يُقلّل من الشعور بالعطش خلال الصوم.

4- تناول الحلويات ضروري خلال الشهر المبارك:

- صح

- خطأ

الجواب الصحيح هو (خطأ): الحلويات ليست من الأطباق الرئيسية والضرورية التي يجب تناولها في شهر رمضان المبارك. فالحلويات تحتوي على كمية كبيرة من السكر والدهون، والتي تكون سبباً في زيادة الوزن خلال شهر رمضان المبارك. لذا، فإنّ استبدال الحلويات بالفواكه المجفّفة يمنح الجسم المزيد من الفيتامينات والمعادن، والتي تساعد على إعطاء الجسم النشاط أفضل بكثير من قطعة من الحلويات الرمضانية الدسمة.

5- الفواكه المجفّفة تمنع حدوث الإمساك في رمضان:

- صح

- خطأ

الجواب الصحيح هو (صح): تحدث مشكلة الإمساك بشكل كبير خلال أيّام الشهر المبارك، بسبب تغيّر

العادات الغذائية اليومية. فتناول الفواكه المجففة خصوصاً الخوخ يومياً، يساعد على التخلص من مشكلة الإمساك، إذ إنّ هذا النوع من الأطعمة يحتوي على كمية كبيرة جدّاً من الألياف الغذائية، التي تُعتبر مهمتها الرئيسية الحدّ من مشكلة الإمساك. إضافةً إلى أنّ الألياف تُقلل من ارتفاع الكوليسترول في الدم، وتحمي القلب من الإصابة بالأمراض.

6- شرب الشاي بعد الإفطار يساعد على الهضم:

- صح

- خطأ

الجواب الصحيح هو (خطأ): الشاي من المشروبات التي يجب تجنّبها لمدة ساعتين بعد تناول الطعام. فهو لن يساعد أبداً على هضم المأكولات، ولكنه قد يمنع امتصاص المعادن من الأطعمة، خصوصاً الحديد.

7- لا يجب ممارسة الرياضة في رمضان:

- صح

- خطأ

الجواب الصحيح هو (خطأ): الرياضة يجب ممارستها في كلّ أشهر السنة، ولا يجب التوقف عن ممارستها في الشهر الفضيل. ويُمكن ممارسة الرياضة قبل ساعة من الإفطار، ولكن ضمن حرارة جو معتدلة، أو يمكن ممارستها بعد ساعتين من الإفطار. فالرياضة تُحسّن الجهاز المناعي في رمضان. وبالتالي، تحمي من الأمراض. كما أنّ ممارسة الرياضة 3 مرات في الأسبوع، تحافظ على الرشاقة خلال أيام شهر الفضيل.