

أطعمة يُنصح بها للتغلب على العطش



«أوصى خبراء التغذية بـ10 أنواع من الأطعمة تساعد الصائمين على التغلب على العطش خلال شهر رمضان المبارك.

وأوضح الخبراء أنّ الشعور بالعطش يعود لعدة عوامل، أبرزها درجة الحرارة المرتفعة أو المجهود الزائد، أو عدم تناول كميات كبيرة من السوائل خلال وقت الإفطار.

ونصح الخبراء ببعض الأطعمة التي يجب على الصائم الحرص عليها سواء في وجبات السحور أو الإفطار، وهي كالتالي:

- 1- تناول البطيخ أو شرب عصير البطيخ كونه من أكثر المشروبات التي يُرشح تناولها في رمضان.
- 2- الخس، كونه مقاوماً لحموضة المعدة، غني بالماء وفيتامينات (A - B - C)، كما أنّّه مهدئ ومقوي للأعصاب.
- 3- ضرورة تناول بعض الفواكه، كالبرتقال والموز والفراولة والشمام والتفاح، فهي تحوي نسبة كبيرة من الماء.

4- العنب، فهو مفيد للجهاز العصبي، كما أنّه يحتوي على كمية كبيرة من السكريات واليوتاسيوم، فضلاً على أنّه مفيد لضغط الدم المرتفع.

5- الخيار، حيث إنّّه غني بالماء والأملاح المعدنية المفيدة للجسم.

6- الزبادي، فهو يساعد على هضم الطعام ويحتوي على نسبة عالية من الماء والبروتين.

7- التمر، له قدرة هائلة على مد الجسم بالسكر وبالتالي يخفف شعور الصائم بالجوع والعطش أيضاً.

8- الطماطم، فهي تحتوي على نسبة عالية من الماء كما أنّها مليئة بالكثير من الألياف التي تأخذ وقتاً أطول للهضم.

9- الكيوي، كونه يقلل من الإحساس بالعطش أثناء الصيام، بالإضافة إلى فاعليته في تخفيض حرارة الجسم الناجمة عن الحرّ.

10- الإكثار من تناول الشربة لأنّها تعدّ مصدراً غنيّاً بالماء، بجانب تناول نسبة قليلة من الدهون الصحيّة كزيت الزيتون والذرة والحار، لأنّ هذه الدهون عندما يتم حرقها تخزن الماء بأنسجة الجسم. ►