تَجنُب زيادة الوزن خلال شهر رمضان



يمكن أن يؤدّي الصيام خلال شهر رمضان إلى زيادة الوزن لدى بعض الأشخاص. التحكم في كمية الطعام في المساء يمكن أن يساعد على منع هذه الزيادة. كما أنّ استهلاك كميات أقل من الطعام سيقلل تلقائياً من السعرات الحرارية، ممّا يسمح بالحفاظ على الوزن أو حتى فقدانه خلال هذا الشهر.

ويشرح موقع «نسله فاميلي» أنّ أسباب زيادة الوزن خلال شهر رمضان تتلخص في تناول الطعام بشكل مستمر، خاصّة بين الإفطار والسحور، والذي يصاحبه أحياناً التعب بسبب الشعور بالامتلاء، والخمول بعد الإفطار.

وخلال رمضان يتم استهلاك كميات كبيرة من الطعام، أكثر من المعتاد، بالإضافة إلى تناول الأطعمة المقلية والغنيّة بالدهون والسعرات الحرارية بكميات كبيرة غير خاضعة للمراقبة.

وممّا ينصح به الموقع للتحكم في الوزن خلال شهر الصيام، تجنب الإفراط في تناول الطعام، من خلال تناول وجبة إفطار خفيفة تحتوي على أجزاء طعام معقولة، مضغ الطعام ببطء لتجنب عسر الهضم، وتناول حساء وسلطة أوّلاً، لأنّها منخفضة السعرات الحرارية وتجعلكم تشعرون بالشبع.

ويجب شرب ما لا يقل عن ثمانية أكواب من الماء خلال ساعات الإفطار، وتقليل تناول عصائر الفاكهة المحلاة، اصنعوها بأنفُسكم في المنزل بدلاً من العصائر الجاهزة لأنّها تحتوي على كميات كبيرة من السكر.

وعليكم اختيار منتجات الألبان قليلة الدسم واللحوم الخالية من الدهن، واستبدال الحلويات العربية بسلطة الفواكه والفواكه الطازجة بين الحين والآخر.

ويبقى التمرين الرياضي عاملاً مهماً لمساعدتكم على حرق الدهون. يمكن المشي كلّ يوم لمدة نصف ساعة على الأقل وصولاً إلى ساعة واحدة من أجل حرق السعرات الحرارية الزائدة.

ويلعب الطهي الصحّي أيضاً دوراً في التحكم في الوزن. عند الطهي، اجعلوا وصفات رمضان المفضلة لديكم أكثر صحّة عن طريق تجنب القلي العميق كلّما أمكن ذلك. بدلاً من ذلك، قللوا من كمية الدهون في وجباتكم عن طريق طهي طعامكم مع قليل من الزيت النباتي أو الاعتماد على الخبز أو التحميص أو التبخير أو الشواء.

وضعوا في اعتباركم أنّ تقليل الدهون في طبخكم لا يعني بالضرورة تقليل نكهته. يمكنكم الاستعانة بالخضروات الطازجة والأعشاب الطازجة والتوابل التي تضيف الذوق من دون إضافة السعرات الحرارية.

وطبعاً تناول الطعام بشكل معتدل وبطيء وعقلاني هو الطريقة المثالية لتفادي الخمول والبقاء في حالة نشاط وقضاء بعض الوقت مع العائلة والأصدقاء.