

دليل العافية خلال شهر رمضان



يستعد ملايين المسلمين حول العالم، مع اقتراب شهر رمضان المبارك، للصيام بدءاً من شروق الشمس وحتى غروبها. ولا يقتصر الصيام خلال هذا الشهر الفضيل على بُعد الدين، إذ إنه فرصة لإعادة تنظيم العادات اليومية، وضبط النفس، بالإضافة إلى دعم العافية وتعزيز الصحة العامة.

تهدف هذه النشرة إلى تقديم إرشادات عملية حول كيفية ممارسة صيام صحي، واختيار أغذية متوازنة، إلى جانب نصائح لإدارة الحالات الصحية المزمنة خلال شهر رمضان. وسواء كنتم معتادين على الصيام أو تصومون لأول مرة، فإن هذه النصائح ستساعدكم على دعم توازنكم الجسدي والنفسي مع الحفاظ على طقوس هذا الشهر المبارك.

ما المقصود بالصيام الصحي؟

يُعدّ شهر رمضان فرصة للتأمل والامتنان والتراحم. والصيام الصحي من منظور الصحة يعني تزويد الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة، والحفاظ على ترطيبه، بالإضافة إلى تجنّب الإفراط في تناول الأطعمة والمشروبات أو المبالغة في التقليل منها.

إرشادات صحية لصيام صحي خلال رمضان

01 الحفاظ على الترطيب

يُعدّ الجفاف من أكثر التحديات شيوعاً أثناء الصيام. لذلك يُنصح بتناول ما لا يقل عن 2 إلى 3 لترات من الماء خلال فترة الليل.

نصائح:

- شرب الماء على دفعات في فترات متفرقة بدلاً من تناوله دفعة واحدة.
- تناول الأطعمة الغنية بالماء مثل البطيخ، والخيار، والبرتقال، والشوربات.
- الحد من المشروبات المحتوية على الكافيين (كالقهوة والشاي والمشروبات الغازية) نظراً لما تسببه من زيادة فقدان للسوائل.

03 تجنّب الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار

قد يميل البعض إلى الإفراط في تناول الطعام بعد ساعات طويلة من الصيام، إلا أن الوجبات الثقيلة قد تؤدي إلى:

- انتفاخ البطن
- عسر الهضم
- ارتجاع المريء
- الشعور بالهرق

نهج صحي للإفطار:

- كسر الصيام بتناول التمر والماء.
- البدء بتناول شوربة خفيفة أو سلطة.
- الانتظار لبضع دقائق قبل الوجبة الرئيسية.
- الأكل ببطء ووعي.

05 ممارسة التمارين الرياضية بحكمة

يسهم الحفاظ على نشاط بدني خفيف في تحسين الدورة الدموية ودعم الصحة العامة.

أفضل الأوقات لممارسة التمارين الرياضية في رمضان:

أفضل الأوقات لممارسة التمارين الرياضية خلال شهر رمضان هي بعد الإفطار أو قبل السحور، إذ يمكن تعويض السوائل والطاقة بشكل مناسب. لا مانع من ممارسة النشاط البدني أثناء الصيام، على أن يكون بسيطاً لتجنّب الجفاف والإرهاق.

بعد الإفطار (مناسب للتمارين الشاقة):

التوقيت: بعد ساعة أو ساعتين من تناول إفطار خفيف.

نوع التمرين: تمارين القوة، أو تمارين الكارديو متوسطة إلى عالية الشدة.

السبب: يستعيد الجسم ترطيبه بعد الإفطار، ويكون قد وُجد بالطاقة اللازمة، بالإضافة إلى إمكانية تناول الطعام بعد التمرين مباشرة لدعم تعافي الجسم.

02 تناول وجبات متوازنة ومغذية

تساعد الوجبات المتوازنة على الحفاظ على مستويات الطاقة، والحد من الإرهاق، ودعم عملية الهضم.

أغذية صحية يُنصح بتناولها:

- **الكربوهيدرات المعقدة:** خبز القمح الكامل، والذرة البني، والشوفان، والحبوب الكاملة.
- **البروتينات قليلة الدهون:** البيض، والسلم، والدجاج، والعدس، والحمص، والفاصولياء.
- **الدهون الصحية:** زيت الزيتون، والأفوكادو، والمكسرات، والبذور.
- **الفواكه والخضروات:** الخضروات الورقية، والتمر، والتوت، والجزر، والطماطم.

04 الحرص على تناول وجبة مغذية وقت السحور

تُعدّ وجبة السحور ضرورية للحفاظ على الطاقة والحد من الجفاف خلال ساعات النهار.

أطعمة مناسبة للسحور:

- الشوفان مع الحليب أو اللبن
- البيض مع خبز الحبوب الكاملة
- اللبن اليوناني مع الفاكهة والمكسرات
- خبز الحبوب الكاملة مع معجون الحمص أو زبدة الفول السوداني

يُنصح بتجنّب الأطعمة المالحة أو السكرية أو المصنعة، لأنها تزيد الشعور بالعطش، كما تؤدي إلى انخفاض الطاقة.

قبل السحور (مناسب للتمارين الأكثر صعوبة):

التوقيت: قبل تناول وجبة السحور مباشرة.

نوع التمرين: التمارين عالية الشدة.

السبب: إمكانية الترطيب (شرب الماء) وتناول الطعام مباشرة بعد التمرين، مما يمنح الجسم الطاقة اللازمة لبدء اليوم.

قبل الإفطار (مناسب للتمارين الخفيفة فقط):

التوقيت: الساعة الأخيرة قبل الإفطار.

نوع التمرين: المشي، واليوغا، وتمارين المقاومة الخفيفة.

السبب: انخفاض مستويات الطاقة، إلّا أنه يمكنك تناول الطعام والمشروبات مباشرة بعد ممارسة هذه الأنشطة.

تنبيه: يُنصح بتجنّب التمارين الشاقة في هذا التوقيت لتفادي الجفاف والإرهاق.

ملاحظة مهمة: يُعدّ الحفاظ على الترطيب الجيد بين الإفطار والسحور، وتناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات (الكهال)، والبروتينات قليلة الدهون، والكربوهيدرات بطيئة الهضم أمراً ضرورياً. كما يُنصح بممارسة التمارين الرياضية بشكل معتدل للحفاظ على اللياقة البدنية، والانتباه لأي علامات دوار أو تعب، بالإضافة إلى الحصول على قسط كافٍ من النوم لدعم مستويات الطاقة، وأخذ قيلولَة عند الحاجة.

إدارة الحالات الصحية المزمنة أثناء الصيام

يمكن للعديد من الأفراد المصابين بأمراض مزمنة الصيام بأمان مع التخطيط المسبق وبعد الحصول على استشارة طبية.

داء السكري

- مراقبة مستويات السكر في الدم بشكل منتظم.
- استشارة الطبيب لتعديل جرعات الأدوية عند الحاجة.
- اختيار الأغذية منخفضة المؤشر الجلايسيمي (مثل الحبوب الكاملة، والخضروات، والبقوليات).
- كسر الصيام فوراً في حال انخفاض أو ارتفاع السكر إلى مستويات خطيرة.

متى يجب كسر الصيام: يُنصح المصابون بداء السكري بكسر الصيام فوراً في الحالات التالية:

- إذا انخفض مستوى السكر في الدم إلى 70 ملغ/دل (3.9 ملمول/لتر).
- إذا تجاوز مستوى السكر في الدم الـ 300 ملغ/دل (16.7 ملمول/لتر).

في حال ظهور أعراض نقص السكر في الدم، أو ارتفاع السكر في الدم، أو عند الشعور بمرض وتوَعك شديدين.

لمعرفة المزيد



ارتفاع ضغط الدم

- تقليل استهلاك الملح.
- تجنّب الأطعمة المُصنّعة والمقلية.
- الابتعاد عن الأطعمة الغنية بالبوليتاسيوم (مثل الموز، والسبانخ، والفاصولياء).
- الحفاظ على ترطيب الجسم.



اضطرابات الجهاز الهضمي

كحالات الارتجاع المعدي، والتهاب المعدة، ومتلازمة القولون العصبي:

- تناول كميات صغيرة.
- تجنّب الأطعمة الحارة، والمقلية، والدسمة.
- اختيار الأطعمة المشوية، أو المطهية على البخار، أو المخبوزة.
- تجنّب الاستلقاء مباشرة بعد تناول الطعام.



الربو

- الالتزام والدقة بمواعيد الأدوية.
- استشارة الطبيب بشأن استخدام بخاخ الإنسفة (بخاخ الربو).
- تجنّب المحفّزات مثل الدخان، والغبار، والروائح القوية.
- يُسمح بكسر الصيام عند الضرورة الطبية.



أفكار لوجبات صحية خلال رمضان

طبق إفطار صحي:



دجاج أو سمك مشوي



شوربة عدس أو خضروات



تمر + ماء



خضروات مطهية على البخار أو سلطة



أرز بني أو خبز قمح كامل

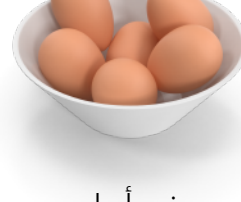
طبق سحور صحي:



كمية كافية من الماء



فواكه



بيض أو لبن



شوفان أو حبوب كاملة

استشارة مقدم الرعاية الصحية

يُنصح دائماً باستشارة الطبيب قبل بدء الصيام في رمضان في حال وجود أي حالة صحية مزمنة. إذ يمكنه المساعدة في تعديل مواعيد الأدوية، وتقديم إرشادات مخصصة لضمان صيام آمن.

في النهاية: التوازن هو المفتاح لصيام آمن

يُعتبر شهر رمضان فرصة للنمو والتأمل والتراحم. ومن خلال اتباع نظام صيام صحي، واختيار الأطعمة المغذية، والحفاظ على ترطيب الجسم، بالإضافة إلى طلب استشارات طبية عند الحاجة، يمكن جعل هذا الشهر رحلة متكاملة لدعم الصحة الجسدية والنفسية.

نتمنى لكم دوام الصحة والعافية، ونسأل الله أن يكون هذا الشهر الفضيل شهر خير وبركة عليكم.

رمضان مبارك، ونتمنى لكم صياماً صحيحاً وآمناً.

للمزيد من المعلومات تفضل بزيارة الروابط أدناه

WHO EMRO - Stay healthy during Ramadan
AHA - Healthy Eating
Ramadan_DH_guide_to_healthy_fasting
IDF_DaR_Practical_Guidelines_Ramadan.pdf