

صيام رمضان

فوائد و توجيهات صحية



ع علامة عون

صيام المرضى في رمضان

بعض المرضى المصابين بأمراض مزمنة والذين يريدون صيام رمضان قد لا يكون بمقدورهم الصيام لذا ينصح أن يذهب المريض لزيارة طبيبه قبل شهر رمضان ليضمن على صحته وعلى إمكانية الصيام له وعلى جرعاته الدوائية وأوقات أخذها إذا كان بإكتماله أن يصوم : عادة ما يكون بعض المرضى مثل مرضى السكري - مرضى الضغط والقلب - مرضى الصرع - المصابين ببعض أمراض الجهاز الهضمي - النساء الحوامل ... في حاجة لأخذ رأي الطبيب بشأن الصيام في رمضان أو عدمه إذا لم يكن المريض لم يتحكم بأعراض مرضه بالشكل المطلوب .

من الذي يجب عليهم مراجعة طبيهم قبل رمضان؟



الحامل والمرضع

مرضى ارتفاع ضغط الدم

مرضى الصرع

مرضى السكري

مرضى الكبد

يجب على الذين يعانون من أمراض مزمنة مراجعة الطبيب قبل شهر رمضان لمناقشة نقاط أهمها



للصوم فوائد كثيرة على صحة الإنسان شرط إتباع القواعد الصحية

الصوم فرصة لإراحة الجهاز الهضمي

الصوم يخلص الجسم من السموم

الصوم يساعد على خفض مستويات السكر في الدم

الصوم يساعد على علاج الالتهابات والحساسية

الصوم مفيد لمرضى ارتفاع ضغط الدم

الصوم يساعد على حرق الدهون والتخلص من الوزن

الصوم يقوي ويجدد الجهاز المناعي

الصوم يعزز العادات الغذائية الصحية

الصوم يحسن من الحالة النفسية (افراز الأندروفين)

الصوم يساعد على التغلب على مشكلات الإدمان



نصائح وتوجيهات من أجل صيام صحي

- 1- المحافظة على تناول وجبة السحور وعدم الاكتفاء بشرب الماء فقط أو تناول الطعام قبل النوم بغرض عدم الاستيقاظ للسحور.
- 2- لا بد على الصائم أثناء وجبة السحور أن يتناول المقدار الكافي من الماء والسوائل، بالإضافة إلى بعض المواد الغنية بالبروتينات كالحليب ومشتقاته والابتعاد عن الدسم. **الإفطار، ينصح فيه أن يكون على مرحلتين:**
- 3- **المرحلة الأولى:** تبدأ بعد أذان المغرب مباشرة، وذلك بالإفطار على ثلاث تمرات مع نصف كوب ماء فاتر أولبن، ثم الراحة لمدة عشر دقائق إلى ربع ساعة، والتي يمكن استغلالها في أداء صلاة المغرب، وذلك لإعطاء الفرصة للمعدة بإفراز العصارة المعوية لبدء عملية الهضم بعد خلوها من الطعام لفترة طويلة، كذلك، فإن التمريحتوي على سكريات بسيطة، مما يسهل امتصاصها بسرعة ويرفع نسبة السكر في الدم.
- 4- **المرحلة الثانية** من وجبة الإفطار والتي ينصح فيها ب:
 - تناول الشوربة لمساعدة المعدة على استقبال الطعام وتحسين الهضم.
 - أن تكون محتوية على جميع العناصر الرئيسية للتغذية (الكربوهيدرات، الدهون، البروتينات، وكذلك الفيتامينات والأملاح المعدنية والماء)
 - عدم الإفراط في تناول النشويات والأطعمة المقلية والدسمة والسكريات.
 - الإكثار من الخضروات والفواكه والسلطات وشرب كمية كافية من الماء.
 - اجتناب المشروبات الغازية واستبدالها بالعصائر الطبيعية.
 - اجتناب التوابل والمهارات والمخللات.
 - الأكل ببطء ومضغ الطعام جيدا.
 - المشي بعد تناول وجبة الإفطار.
 - عدم الإكثار من المنبهات (الشاي، القهوة).

