

فوائد رائعة تكشف سر إفطار المسلمين على التمر

التمر يحتوي على نسبة عالية على عناصر الزنك والمغنيز والحديد، والتي تمثل عناصر أساسية يحتاجها الجسم، وكذلك احتوائه على «فيتامين C» الذي تحتاجه البشرة، مشيرة إلى أن التمر به مضادات أكسدة عالية تعمل على وقاية الجسم من أورام الجهاز الهضمي ووقاية القلب.

ولفتت إلى احتواء التمر على عنصر البوتاسيوم والمغنسيوم، وتلك العناصر يحتاجها الجسم لتفادي حدوث تقلصات العضلات والشد العضلي، مضيفة إلى أن كل 100 جرام تمر تحتوي على 280 سعر حراري.

وتوضح استشاري التغذية العلاجية، أن من أهم فوائد التمر هو تحسين الذاكرة والتركيز وتهدئة الجسم وتقليل الشعور بالقلق هذا بالإضافة إلى أنه يمنه الإمساك، مشددة على تناول التمر مع سوائل كالماء واللين.



التمر أو البلح أول ما يفطر عليه الصائمون في شهر رمضان الكريم منذ ظهور الإسلام، وحتى يومنا هذا لازال لهذه الثمرة قيمة خاصة لدى المسلمين وارتباط روحي بالشهر الكريم. ويحتوي التمر على العديد من المركبات والعناصر الغذائية والألياف المهمة ذات الفوائد الكبيرة.

كتشفت الدكتورة شيري أنسي، استشاري التغذية العلاجية وعضو الجمعية الأوروبية للتغذية الإكلينيكية والجمعية الأمريكية للسمنة، أن تناول الطعام بعد صيام ما يقرب من 16 ساعة، يقلل نسبة السكر بالدم لذلك يشعر الصائم بهبوط وغثيان وصداع؛ تنتجة لذلك ننصح بتناول التمر لما به من نسبة عالية من السكريات، وكذلك يكون امتصاصه سريع، مشددة على ضرورة تناوله مع كمية وفيرة من المياه أو اللبن لإعطاء لجسم احتياجه من السوائل والسكريات.

وتضيف استشاري التغذية العلاجية، أن

رمضان فرصة لتخفيف الوزن والحفاظ على الجسم

كوب من الحليب الدافئ قبل الخلود إلى النوم، لم الجسم بنسبة كبيرة من الكالسيوم المطلوب لمقاومة الطعام. شرب كوب من الماء المخلوط ببضع قطرات من عصير الليمون، حيث يساهم في حرق كمية كبيرة من الدهون الموجودة في الجسم، كما يجعل الجسم يقاوم الجوع فترة زمنية طويلة خلال اليوم.

كل ما عليك فعله في هذا الشهر هو التحكم في كمية الطعام التي تتناولينها ما بين وجبتي الإفطار والسحور، واتباع عدة أمور بسيطة خلال اليوم تحفز جسمك على خسارة الوزن ومقاومة الجوع والعطش في نهار رمضان، لذا نقدم لك عدة نصائح تساعدك على خسارة الوزن الزائد في شهر الصوم.

المقرمشات من أخطر ما يفسد وزنك في رمضان، هو تناول كميات كبيرة من المقرمشات خاصة أثناء متابعة مسلسلات رمضان، استبدلي طبق التسالي المضر بصحتك بحفنة من حبات اللوز التي تعد وجبة خفيفة «سناك» بين الوجبات تقضي على الجوع وتمنح جسمك فائدة غذائية عالية.

التمارين الرياضية حاولي قدر الإمكان أن تمارسي بعضاً من التمارين الرياضية، حتى وإن كانت بعد التدريبات البسيطة مثل الإحماء أو المشي بعضاً من الوقت بعد الإفطار.

شرب الحليب قبل أن تخلدي للنوم اشربي كوباً من الحليب حتى تمدّي الجسم بالكالسيوم المطلوب الذي سيساعدك أيضاً على مقاومة أي إغراء للطعام على طاولة السحور.

وجبة الإفطار من أخطر الأوقات الذي تفسدين فيها حميتك أو نظامك الغذائي المتبع في رمضان هو وقت تناول وجبة الإفطار وملء طبقك الذي سيكون في الأغلب به كميات كبيرة من جميع الأصناف المقدمة على الطاولة. مبدئياً، عليك أن تتحكمي في هذا الأمر وتعلمي ما الأظعمة التي يجب عليك تناولها والتي يجب أن تتفاديهما، فابدئي إفطارك بتناول ثلاث حبات من التمر مع شرب عصير فواكه لرفع نسبة السكر في الدم. تجنبي تناول المقرمشات قدر الإمكان، مع ملء طبقك بثلاثة أنواع من الطعام: كربوهيدرات وبروتين ودهون جيدة للجسم، فليكن ثلث الطبق من الخضراوات المطهية أو السلطة، ولا تزيدي عن أربع ملاعق من الأرز أو نصف خبز كامل الحبوب أو أسمر «بلدي» وربع دجاجة مشوية منزوعة الجلد أو شريحة صدور دجاج أو لحم بقرّي أو سمك بحيث لا يزيد وزن الشريحة على 250 جراماً.

شرب الماء من الأمور التي ننصحها عفوياً ولكنها تضرنا، هي تناول كميات من الماء مرة واحدة وبكثرة بمجرد أن يحين وقت الإفطار، فلما أن أحسامنا أشبه «بالإبل» التي تخزن الماء داخلها؛ لهذا ينصحك خبراء التغذية بضرورة شرب الماء بكميات وفيرة على مدار الفترة ما بين وجبتي الإفطار والسحور، لتمنحي بشرتك الترطيب اللازم ولتعمل أجهزتك الحيوية بانتظام، إلى جانب دور الماء في حرق الدهون بالجسم.

شرب الماء من الأمور التي ننصحها عفوياً ولكنها تضرنا، هي تناول كميات من الماء مرة واحدة وبكثرة بمجرد أن يحين وقت الإفطار، فلما أن أحسامنا أشبه «بالإبل» التي تخزن الماء داخلها؛ لهذا ينصحك خبراء التغذية بضرورة شرب الماء بكميات وفيرة على مدار الفترة ما بين وجبتي الإفطار والسحور، لتمنحي بشرتك الترطيب اللازم ولتعمل أجهزتك الحيوية بانتظام، إلى جانب دور الماء في حرق الدهون بالجسم.

ممارسة التمارين الرياضية لمدة ساعة قبل تناول وجبة الإفطار، ويفضل ممارسة رياضة المشي. شرب كميات كبيرة من الماء بعد تناول وجبة الإفطار. الابتعاد عن تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون. الإكثار من تناول الخضراوات، والتقيّد بثلاث حبات فاكهة في اليوم. شرب



طرق تخفيف الوزن بسرعة في رمضان

يعاني الكثير من الأفراد من مشكلة زيادة الوزن في شهر رمضان نتيجة العديد من الأسباب مثل قلة الحركة والمشي، وتناول كميات كبيرة من الطعام بعد وجبة الإفطار، وقلة ممارسة التمارين الرياضية، وتناول الحلويات، وغيرها العديد من الأسباب، لذلك يحاول الأفراد اتباع نظام غذائي قاس لتخفيف الوزن، لكن في أغلب الأحيان يعود بضرر على صحتهم، لذلك سنتعرف في هذا المقال على طرق تخفيف الوزن بسرعة في رمضان.

وصفات لتخفيف الوزن في رمضان العسل والخل

تعد من الوصفات التي تحرق الدهون المتراكمة لاحتوائها على مواد طبيعية، من خلال وضع نصف ملعقة كبيرة من العسل الطبيعي في وعاء صغير، وإضافة ملعقتين صغيرتين من خل التفاح أو الخل الأبيض وخلطهما جيداً، وإضافة كوب من الماء الفاتر، واخلط جميع المكونات مع بعضها جيداً، ويتم شرب كوب من الخليط قبل وجبة السحور بنصف ساعة تقريباً، والاستمرار في استخدام هذه الوصفة للحصول على نتيجة فعالة خلال أيام قليلة.

الكومون والليمون

إذابة ملعقتين صغيرتين من مسحوق الكومون المطحون في كوب ونصف من الماء في إناء على النار حتى يغلي تماماً، مع تقطيع حبة من الليمون وإضافتها إلى الخليط، ويمكن إضافة بضع قطرات من عصير الليمون الطازج، وشربه بعد تناول وجبة الإفطار بنصف ساعة لإعطاء أسرع وأفضل نتيجة.

القرفة والزنجبيل

يتم تحضير هذه الوصفة من خلال خلط ملعقتين كبيرتين من كل من مسحوق القرفة والجوزبيل في وعاء، ثم إضافة كوب من الماء المغلي، وتغطيته جيداً، ويتم شربه مرتين في اليوم بعد وجبة الفطور حتى فترة السحور، ويمكن أيضاً إضافة بضع قطرات من عصير الليمون إلى المزيج، للحصول على نتيجة أفضل، حيث يساهم الليمون في حرق نسبة كبيرة من الدهون المتراكمة في الجسم.

نصائح عامة لتخفيف الوزن في رمضان

ممارسة التمارين الرياضية لمدة ساعة قبل تناول وجبة الإفطار، ويفضل ممارسة رياضة المشي. شرب كميات كبيرة من الماء بعد تناول وجبة الإفطار. الابتعاد عن تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون. الإكثار من تناول الخضراوات، والتقيّد بثلاث حبات فاكهة في اليوم. شرب



فرصة ذهبية

بدوره، قال أحمد شعلان: للأسف البعض يرى أن رمضان شهر للطعام وليس شهراً للصيام، بالتالي الصمود والتوقف عن المأكولات والمشروبات وغيرها طوال النهار يأتي تعويضه بشكل مبالغ ومضاعف بعد الإفطار، ويتحول الشهر الفضيل من شهر عبادة وصحة روحية وجسدية إلى شهر للأكل وزيادة الوزن.

وقال فرج إسماعيل: الغريب أن الطعام يمنح أولوية على العبادات في رمضان، هذا الشهر الذي يعد فرصة لتخفيف الوزن وضبط التغذية والحفاظ على الجسم، لكننا نرى كثيرين تزيد أوزانهم في رمضان، وذلك بسبب المبالغة في الطعام، فيتنافى بذلك الصيام مع هدفه الأساسي المتمثل في الجانب الروحي والتعبدية.

وأضاف: للأسف الشديد هناك مظهر يتكرر كل رمضان في الكثير من البيوت، وهو إعداد أشكال وألوان من الأطعمة التي يكون مصيرها في الأغلب الرمي والتخلص منها بسبب كثرة العزائم وزيادة الولائم في نهاية اليوم.

عدم المبالغة

بدوره، أوضح طارق العمادي رئيس قسم الإفتاء في دائرة الشؤون الإسلامية والعمل الخيري بدبي، أن شهر رمضان، هو شهر الصيام والقيام وتلاوة القرآن، والعنق والغفران، والصدقات والإحسان، شهر تفتح فيه أبواب الجنات، وتضاعف فيه الحسنات، وتقال فيه العثرات، وتجاب فيه الدعوات، وترفع فيه الدرجات، وتغفر فيه السيئات، وهو شهر يجود الله فيه سبحانه على عباده بأنواع الكرامات، ويجزّل فيه لأوليائه العطايا.

وهو شهر جعل الله صيامه أحد أركان الإسلام، فاستقبلوه بالفرح والسرور والعزيمة الصادقة على صيامه وقيامه لما فيه من فوائد كثيرة وحكم عظيمة، منها تطهير النفس وتهذيبها وتزكيتها من الأخلاق السيئة كالأنس والبطر والبخل، وتعويدها للأخلاق الكريمة كالصبر والحلم والجود والكرم ومجاهدة النفس فيما يرضي الله ويقرب لديه.

وعلى المسلمين اغتنام هذا الشهر العظيم وتعظيمه بأنواع العبادات والقربات، ومما ينبغي التنبه له، عدم إضاعة الأوقات في المبالغة في إعداد وجبات الطعام، والإفراط في الطعام والشراب خلال شهر رمضان المباركة، فهذا يفوت على المسلم استغلال شهر رمضان بالشكل الأمثل، وكذلك فهو يتنافى مع الحكمة من شهر رمضان.

تلجأ العديد من العائلات إلى الإقبال على شراء المواد الغذائية التي تكفي ربما لأكثر من احتياج الشهر الفضيل، وتزدان الموائد الرمضانية بما لذ وطاب من جميع الأصناف، مما يدفع الناس للأكل بطريقة مبالغ بها جداً، الأمر الذي قد يترتب عليه العديد من المخاطر الصحية والتي قد تسبب التخمة والإعياء ربما، فيما عدد ممن استطلع «البيان الصحي» آراءهم أكدوا أن شهر رمضان الفضيل يعد فرصة لتخفيف الوزن وضبط التغذية والحفاظ على الجسم، مطالبين بضرورة تصحيح الكثير من المفاهيم الاجتماعية حول التغذية.

مهرجان الأطباق

وقال فؤاد الشحي: إن الموائد الرمضانية تمتلئ بمهرجان متنوع من الأطباق ما بين أطباق المعجنات والمواالح والحلويات وكميات من العصائر، بالإضافة لبعض الأكلات الشعبية التي تشتهر بها سفرة الإفطار، مما يسبب عادة التخمة والإعياء وأحياناً القيء والحمول والتعب الشديدين.

وأضاف: لا شك في أن رمضان شهر عبادة ومغفرة ورحمة، وليس شهر تنافس ومباهاة في الأطعمة، فـرمضان شهر كريم بمعناه الحقيقي بالتقرب إلى الله بأنواع العبادات التي توجب رحمته ومغفرته وليس بالإسراف، ومن الضروري الاعتناء باختيار السلع والمنتجات ذات المكونات الغذائية الجيدة والمتوازنة، فهو ليس شهراً لاستعراض المأكولات، وينبغي إعداد السفرة في رمضان في إطار الحد المعقول، والاعتدال في شراء المواد الاستهلاكية.

عادات وتقاليده

ورأت أسماء الشامسي أن العادات والتقاليد قد تكون سبباً في شعور الأسر بالخل إذا كانت كميات الطعام بسيطة أو قليلة، حتى صار البذخ في رمضان علامة من علامات الكرم الرمضاني، فنجد البعض يستعد مادياً للشهر الكريم لتوفير متطلبات الموائد الرمضانية المتوارثة عن عادات وتقاليده قد يكون الهدف منها الكرم ولكن بعضها للأسف المفاخرة والمباهاة، فكثيرون يعانون في رمضان من زيادة في الوزن وارتفاع في الكوليسترول والسكر والأملاح والإمساك والكثير من الأمراض، وهذا دليل على اختفاء الوجبات الصحية من سفرة رمضان، مطالبة بضرورة تصحيح مفاهيمنا الاجتماعية حول التغذية، خصوصاً وأن جميع الوسائل الإعلامية المسموعة والمقروءة والمرئية وطرق التواصل الاجتماعي تتسابق بطرح كل ما هو مفيد ومهم للصحة.