



هوامش

غالباً ما يواجه الصائمون في رمضان، معضلة أساسية، وهي زيادة الوزن خلال هذا الشهر. فما هي الأسباب؟ وما هي أفضل الأساليب لتفادي هذه الزيادة خلال وجبتي الإفطار والسحور



عزلة البنات في مدينة البادية، شمال سوريا (يكر الفاسم/فرانس برس)

وجبات رمضان لماذا يزيد الوزن رغم الصيام؟

يارا حسين

قد يكون شهر رمضان فرصة لإنقاص الوزن والسيطرة على بعض الأمراض واضطرابات الجهاز الهضمي. ومع ذلك يواجه كثيرون مشكلة زيادة الوزن خلال هذا الشهر، على الرغم من الصيام الذي يستمر قرابة 14 ساعة يومياً. المسؤول عن زيادة الوزن ليس الصيام وإنما العادات الغذائية الخاطئة التي قد يتبعها بعض الصائمون خلال الفترة المحيطة بين وجبتي الإفطار والسحور، إذ تناولون كميات كبيرة من السعرات الحرارية التي تفوق احتياجات الفرد.

في ما أهم الأسباب التي تؤدي إلى زيادة الوزن خلال هذا الشهر:

الجفاف

شرب الماء هو مفتاح فقدان الوزن خلال شهر رمضان، فتناول كمية كافية من السوائل لا يمنع من الإصابة بالجفاف أثناء الصيام فقط، بل يقلل أيضاً من الرغبة الشديدة في تناول السكر بعد الإفطار. وينصح بتناول ما لا يقل عن ثمانية أكواب من الماء يومياً، وذلك بمعدل كوبين عند الإفطار، وأربعة

أكواب بين الإفطار والسحور بمعدل كوب واحد كل الساعة، وكوبين عند السحور. وينصح بالتقليل من مدرات البول مثل القهوة أو الشاي الأسود لأنها تؤدي إلى زيادة جفاف الجسم، واستبدالها بشاي الأعشاب الذي يعد بديلاً ممتازاً للمياه وقد يساعد على عملية الهضم.

الإفراط في تناول الطعام

يؤدي تناول الطعام من دون توقف في الفترة ما بين الإفطار والسحور إلى زيادة الوزن، لذلك يوصى بتناول وجبة إفطار وسحور عادية تتضمن كميات معقولة من الطعام، لا تتجاوز الكميات التي تتناولها عادة في الغداء أو العشاء وتجنب الأكل بين الإفطار والسحور. ويُفضل كسر الصيام بتناول الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية والتي تساعد على الشعور بالشبع مثل الحساء والسلطة غير الكريمة. كما يوصى بتناول البروتين الصحي مثل السمك أو صدور الدجاج أو اللحوم الخالية من الدهون أو الفول أو منتجات الألبان قليلة الدسم في وجبة الإفطار الرئيسية، إلى جانب الكربوهيدرات المعقدة مثل الأرز البني أو الفريكة أو البرغل، لأنه يؤدي

إلى استقرار نسبة السكر في الدم ومنع الإفراط في تناول الطعام بعدها.

الإكثار من تناول السكر

من أهم أسباب زيادة الوزن في شهر رمضان، هو تناول كميات كبيرة من السكر من خلال الحلويات العربية مثل القطايف، لذلك ينصح بتقليل كمية السكريات والحلويات المتناولة والعصائر والمشروبات الغازية الغنية بالسكر، واستبدالها بالسكر الطبيعي مثل تناول التمر والفواكه الطازجة والمجففة والعسل والعصائر لطبيعية.

تناول الأطعمة الغنية بالدهون

الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالدهون غير الصحية، خصوصاً الأطعمة المقلية التي يشيع تناولها في رمضان مثل السمبوسك والكبة تساهم في زيادة الوزن. لذلك ينصح بتجنب القلي العميق والطهي باستخدام كمية قليلة من زيت الزيتون. بالإضافة إلى استخدام طرق الطهي الأخرى كالخبز، أو التحميص، أو الطهي بالبخار أو الشوي. كما يوصى بإضافة الدهون الجيدة إلى وجبتي الإفطار والسحور مثل إضافة

باختصار

العادات الغذائية الخاطئة التي قد يتبعها بعض الصائمون خلال الفترة الممتدة بين وجبتي الإفطار والسحور تؤدي تلقائياً إلى زيادة الوزن

من أهم أسباب زيادة الوزن في شهر رمضان، هو تناول كميات كبيرة من السكر من خلال الحلويات العربية مثل القطايف، لذلك ينصح بتقليل كمية السكريات

شرب الماء هو مفتاح فقدان الوزن خلال شهر رمضان، فتناول كمية كافية من السوائل لا يمنع من الإصابة بالجفاف أثناء الصيام فقط، بل يقلل أيضاً من الرغبة الشديدة في تناول السكر

زيت الزيتون أو الأفوكادو إلى السلطة، أو رش بعض بذور عباد الشمس في الحساء.

عدم ممارسة الرياضة

قد لا يُخصص الصائمون وقتاً لممارسة الرياضة في رمضان لشغورهم بالنعيم أو ميلهم إلى الراحة المطلقة بعد الإفطار خلال فترة المساء، ما قد يؤدي إلى زيادة الوزن. وينصح الخبراء الأشخاص الذين يرغبون بإنقاص أوزانهم بممارسة الرياضة قبل موعد الإفطار بساعة إلى ساعة ونصف إذ تساعد في تعزيز حرق الدهون، أما من يرغب في بناء عضلات مشدودة ومتناسقة فينصح الخبراء بممارسة الرياضة بعد وجبة الإفطار بثلاث إلى أربع ساعات حيث يكون الجسم قد أتم عملية هضم الطعام مما يجنب الجسم التعرض لمشاكل عسر الهضم وحموضة المعدة.

تخطي وجبة السحور

يجب عدم إهمال وجبة السحور لأن إغفالها سيؤدي إلى تفاقم الجوع في اليوم التالي ويجعل الصائم أكثر عرضة للإفراط في تناول الطعام عند الإفطار وبعده. وينصح أن تكون وجبة السحور متوازنة بحيث تحتوي على الكربوهيدرات المعقدة بطيئة الامتصاص مثل خبز الحبوب الكاملة بدلاً من الخبز الأبيض المكرن، وتحتوي على مصدر جيد للبروتين مثل اللبنة أو الجبن أو البيض، بالإضافة إلى الخضار والفواكه. ويساعد هذا المزيج في الحفاظ على مستويات مستقرة من السكر في الدم حتى وقت الإفطار.

وأخيراً

تحية كبيرة إلى أيمن السالمي

محمود الرحبي

لم يكن ذهاب طبيب الجراحة العماني، أيمن السالمي، إلى غزة مغامرة، إنه نداء واجب الطبيب الذي ظل يلج في داخله، وهو يرى المجازر التي يرتكبها الصهاينة في أهالي غزة، خصوصاً الأطفال والنساء. لم يستطع أن يتحلى وقوفه مكتوف اليدين، وهو يملك من المهنية والعلم الطبي ما سيجكته من إسعاف عشرات الحالات ومعالجتها. لم يشأ كذلك أن يكون تفاعله مع الحدث الجلل افتراضياً فقط، عبر التعبير من بعيد كما يحصل لدى الأغلب منّا، عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو المقالات المتواترة التي تعبر عن فيض الشعور بالأسى من إبادة شعب صامدٍ تحت نير أعتى احتلال كولونيالي ما زال باقياً، أول من تخلى عنه الحكومات العربية قبل أن يتخلى عنه العالم إلا من رحم ربك من بلدان حرة كجنوب أفريقيا والبرازيل وتشيلي. لم ينقص هذا الشاب شيء، فهو في وظيفة مرموقة، ولديه عائلته مستقرة من أم وزوجة وأبناء وإخوة. ولكن النداء كان عالياً في ضميره وواخراً. وهو يرى كل يوم فداحة لا يضاهيها شيء من جرائم. أياماً ظلت مفتوحة على القتل المجاني العنيف

بدون رادع أو خوف من عقاب أو مساءلة. في البداية، تواصل الدكتور أيمن مع منظمة الصحة العالمية التي يمكنها أن تسهل له الدخول إلى غزة عبر معبر رفح. جاءتته ردود أولية بالموافقة، ولكن الرد النهائي ظل متأخراً. لم ينتظره، بل استبق الرد بالسفر إلى القاهرة من دون أن يخبر أحداً بأن قصده غزة، لا أمه ولا زوجته. كان السفر المعلن إلى مصر. وهناك وصل إليه الرد من المنظمة المعنية، فشد طريقه إلى العريش. حيث التقى أطباء من مختلف أنحاء العالم، حيث سينطلقون إلى غزة عبر معبر رفح.

قبل رجوعه، طلب أن تمّد إقامته، حيث مكث في المستشفى الأوروبي في غزة. وكان يُجري كل يوم أكثر من عشر عمليات جراحية من التاسعة صباحاً حتى الواحدة ليلاً. صور كثيرة له مع أطفال يمكي مشاهدتها في «غوغل». تحدث عن حالات ظل يبكي أمامها قبل أن يُجري العملية، منها حال طفل كانت إحدى رجليه متفخمة. قال أيضاً إنه كان مستعداً للموت في أي لحظة. كان بمثابة شهيد حي. وقد علمت أنه لاحقاً أنه في غزة، ولأن قلب الأم لا يمكنه تقبل أي احتمال ولو ضئيلاً بإصابة ابنها، فما بالك إن كان ذاهباً إلى مكان لا يعرف عنه غير الموت. كان خائفاً

أكثر من لحظة الوداع، فهي ربما تكون النهائية. لذلك كان الصمت سلاحاً عملياً في مثل هذه المواقف العالية. تحدث السالمي عن فطانه وأما حيث يُحشر الجرحى وعائلاتهم بالآلاف في أروقة المستشفى والمستشفيات هناك لم تسلم من آلة القتل الإسرائيلية السادية. وكان النوم على أصوات الصواريخ والقذائف بين أطباء وجراحين وطلبة طب هدمت جامعتهم. عمليات بلا حذر مع نقص أكثر الوسائل الطبية بداهة. مرّت عليه حالات مروعة من فقه أعين وانشطار أوجه، وما لم يستطع أن يعبر عنه من دون تأثر. قلة الكادر وكثرة

اسبوعان قضاها الطبيب العماني أيمن السالمي في غزة، تحية عالية له، وهو القدوة الذي يستحق أعلى التكريمات