**النظام الصحي في شهر رمضان المبارك**

 تعددت البحوث و المقالات التي تشرح فوائد الصيام لجسم الانسان و أهميته لتنقية الجسم و تقوية المناعة لكن بعض عاداتنا الغذائية غير الصحية خصوصا في الشهر الكريم قد تؤدي الى اضرار بالصحة العامة للجسم و زيادة في الوزن بدل من ان تكون هذه الفترة راحة للجسم و محافظة على الوزن او حتى تقليل الوزن و خاصة مع قدوم شهر رمضان للعام الثاني على التوالي خلال فترة ازمة جائحة كورونا و مع مختلف انواع الاجراءات الاحترازية و التباعد الاجتماعي و الجسدي فمن المتوقع ان تكون الزيارات و الدعوات العائلية اقل مما هو عليه في كل عام بالاضافة الى قلة الذهاب الى المطاعم و الدعوات بنظام البوفيه المفتوح و بالتالي تكون السيطرة و التخطيط لنظام صحي أسهل تطبيقا خلال هذه الفترة

**قبل الشهر الفضيل**

من الطرق المثلى لتجنب الصداع و الاعراض الجانبية التي تصاحب الصيام في الايام الاولى هو تهيئة الجسم للصيام بفترة اسبوع على الاقل قبل شهر رمضان من خلال اولا تأخير وقت الافطار الصباحي و ثانيا بالنسبة لمحبي الشاي و القهوة تقليل الكميات خلال النهار و جعلها كوب واحد في فترة المساء و بالتالي يصبح أسهل على الجسم التعود على انقطاعهم في فترة الصوم

**كيف يجب ان نبدأ الأفطار؟**

من المفضل أن يبدأ الشخص بتناول الماء خصوصا بعد ساعات صيام طويلة و تعرض الجسم للجفاف طول هذا الوقت وكذلك تناول التمر كونه مصدر سريع للطاقة و بعدها البدء بالتدريج بالحساء مع الانتباه الى عدم الاعتماد على مغلفات الحساء الجاهزة او الغنية بالكريمة و يكون الحساء معد بطريقة صحية في المنزل ثم الوجبة الرئيسية و التي تكون مقسمة حسب نظام الطبق الصحي بأن يكون نصف الصحن خضروات و ربع الصحن مصدر بروتينات( لحم ,دجاج,أسماك )مطبوخة بأي طريقة او مصدر بروتينات نباتي من بقوليات و غيرها اما الربع المتبقي من الصحن يكون لمصدر كاربوهيدرات و حسب المتوفر

بعد الافطار و خلال الوقت الممتد من المغرب حتى فترة السحور يجب تناول كميات مناسبة من الماء مقسمة على طول الوقت لتساعد على تروية الجسم و الابتعاد عن الجفاف مع ملاحظة الابتعاد عن العصائر سواء كانت طبيعية او صناعية لأنها غنية بالسكريات و في حالة الرغبة بتناول العصير الطبيعي فلا تتعدى الكمية كوب واحد

**الحلويات في شهر رمضان**

يجبالانتباه على ان يكون تناول الحلويات بشكل معتدل و كمية قليلة وان لا تكون الحلويات شيء اساسي في كل يوم من ايام رمضان و يستغنى عنها بالفواكه كوجبة خفيفة بعد الافطار و من الخطوات التي تساعد على تقليل الرغبة في تناول الحلويات هو تناول كمية بروتين كافية في الافطار و شرب كميات ماء مناسبة بعد الافطار

**السحور**

أهمال السحور فكرة خاطئة حيث يعتقد البعض انه ممكن ان يساعد في تقليل الوزن لكن قد يؤدي عدم تناول وجبة السحور الى قلة النشاط و الطاقة خلال فترة الصيام بالاضافة انه من الممكن ان يتناول الشخص كمية اكبر من الطعام عند الافطار بسبب الشعور الشديد بالجوع

اختيارات السحور يجب ان تكون خيارات صحية و الابتعاد عن بعض العادات الغذائية الخاطئة المنتشرة و هي تناول ما تبقى من وجبة الفطور و التي غالبا ما تكون اطعمة دسمة و تحتوي على البهارات و الملح بشكل كبير مما يؤدي الى الاحساس بالعطش فيما بعد و بالعكس التوجه للأغذية الخفيفة و التي تحتوي على الياف مثل الحبوب و البقوليات حيث تمنح احساس بالشبع لفترة طويلة او تناول اللبن قليل الدسم مع التمر و الجوز كذلك وجبات الشوفان المطبوخ مع الحليب قليل الدسم مع نصف موزة تعتبر كخيارات ممتازة للسحور

و في الختام رمضان كريم على الجميع