مع اقتراب شهر رمضان المبارك اعاده الله عليكم وعلينا بالخير والبركة وقبول الطاعات يجب ان ننتبه الى بعض العادات الغذائية الخاطئة التي قد نكون اعتدنا عليها سابقا لكنها في الواقع تؤثر سلبا على صحة الصائم او نشاطه وتركيزه وقدرته على مواصلة الصيام او القيام بأعماله اليومية بالشكل التام.

من أهم النقاط التي يجب ان نراعيها هو تخفيف كمية السكريات والأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المكررة والأطعمة المصنعة من خلال إيجاد بدائل تحتوي نسب أقل من الدهون وأكثر قيمة غذائية ليكون أسهل على الصائم مقاومة مغريات أنواع الحلويات الرمضانية المختلفة المشهورة في موائدنا خلال الشهر الفضيل ولا يخفى علينا أيضا الانتباه من كمية العصائر المحلاة التي عادة ما يتناولها الشخص عند الإفطار والتي تكون عالية بالسكر.

حسب ما تذكره منظمة الصحة العالمية ان الاستهلاك المفرط للسكر من أهم العوامل التي تؤدي الى زيادة الوزن والسمنة وتسوس الاسنان والإصابة بالسكري لذلك توصي منظمة الصحة العالمية ان لا تتجاوز كمية السكريات ١٠٪ من اجمالي مدخول الطاقة في اليوم والأفضل ان يكون اقل من ٥٪ للحصول على فائدة صحية أكبر.

من الأمور التي يجب مراعاتها إذا رغب الصائم بتناول الأطعمة الغنية بالسكريات هو توقيت تناول هذه الأطعمة فإذا تناول الحلويات بعد الإفطار بشكل مباشر قد يؤدي هذا الى الانتفاخ وعسر في الهضم كما من الممكن حدوث تذبذب في مستوى الجلوكوز في الدم والذي يؤدي الى ازدياد الشهية لتناول السكريات.

وبالإضافة الى التوقيت فالكمية أيضا مهمة فيجب الانتباه الى الكميات وتقليلها واحتساب سعراتها من مجموع السعرات التي يجب على الشخص تناولها خلال اليوم

يجب أيضا محاولة إيجاد بدائل مثلا استبدال السكر في الحلويات بالعسل الطبيعي او المحليات المعتمدة او الاستغناء عنها بشكل تام وتناول الفواكه الطازجة او تناول حلويات أكثر صحية من الحلويات الشرقية كالحلويات والمخبوزات المصنوعة من الشوفان او تناول الجلي والرز بالحليب.

ان الافراط في تناول السكريات اثناء فترة الإفطار يؤدي الى ارهاق وتعب خلال ساعات الصيام التالية كما انه يزيد الإحساس بالعطش والشعور بالخمول وإذا كان الشخص أساسا خامل ولا يمارس أي نشاط بدني او رياضي فالكمية المرتفعة من السكر قد تؤدي الى زيادة وزنه واصابته بالأمراض.

اما إذا كان الصائم مصاب بمرض السكري مسبقا فيجب عليه استشارة الطبيب المختص قبل الصيام للتأكد من قدرته على الصوم وتغيير توقيتات الادوية التي يتناولها ولاستشارته بخصوص النظام الغذائي الواجب اتباعه .