

شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور هل يحمي من الشعور بالعطش؟

الطعام والعطش بين الحقيقة والخيال



كيف يمكننا أن نساعد أجسامنا في الحفاظ على الماء ودفع الشعور بالعطش والتقليل منه؟! لتحقيق ذلك لا بد من معرفة بعض الخصائص المرتبطة بالطعام حيث تُعد بعض الأطعمة المسبب الأول للعطش في رمضان لذا يسرني سيدي الصائمة أن أضع بين يديك عددا من الإرشادات البسيطة التي ستكون عوناً لك لأسرتك على صيام الشهر الفضيل .

■ إعداد/ فاتن الكاكوني

صحي

الحقيقة : السوائل المشبعة بالسكر تحت الجسم على إدرار البول وزيادة الشعور بالعطش شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور يحمي من الشعور بالعطش أثناء النهار

الحقيقة: المياه الزائدة عن حاجة الجسم يتم طردها عن طريق البول بعد ساعات قليلة من تناولها مما يسبب قلقاً للصائم نتيجة حاجته المتكررة للذهاب إلى الحمام

شرب الماء البارد جداً أو الثلج عند بداية الإفطار يروي العطش

الحقيقة: شرب الماء الثلج عند بداية الإفطار يؤثر بشدة على المعدة حيث يقلل من كفاءة الهضم فيؤدي إلى الشعور بالنفخة وعسر الهضم ويؤدي إلى انقباض الشعيرات الدموية وبذلك تحدث الاضطرابات الهضمية فمن الأفضل أن يكون الماء معتدلاً وأن يشربه الصائم متأنياً على دفعات وهو جالس كما أوصانا حبيبنا صلى الله عليه وسلم

ولعله من الجدير بالذكر هنا أن نقول أنه يجدر بنا عدم الإكثار من الشراب أثناء الطعام وإن استطفنا أن نتجنب الشرب قبل الإفطار مباشرة فإن ذلك أفضل لتستطيع المعدة القيام بعملها على أكمل وجه وأن لا نبالغ بالشرب بل نكتفي برشقات ثلاث.

كما علمنا نبينا صلى الله عليه وسلم فنحرص على اتباع هذه الإرشادات المفيدة لتكون عوناً لنا على صيام الشهر الفضيل .

تناول الخضروات والفواكه الطازجة عند السحور يساعد على الصيام حيث إنها تحتوي على كميات جيدة من الماء والألياف التي تمكث فترة طويلة في الأمعاء مما يقلل الشعور بالجوع وكذا العطش ، ولعله من الضرورة بمكان ذكر البطيخ الذي يعتبر من الفواكه الأهم للصائم لاحتوائه عديد الفيتامينات والمعادن والماء .

خرافة ابتدعناها أم واقع؟

من المهم هنا معرفة كون الطعام المالح والمخللات وكذا الطعام المحتوي على نسبة كبيرة من التوابل مسببا حقيقيا للعطش في رمضان وليس هو بخرافة أبدا .

لذا لا بد من تجنب هذا النوع من الطعام وخاصة عند وجبة السحور لأنها تزيد من حاجة الجسم لكميات كبيرة من الماء بعد تناولها لتخفيف نسبة الملح الذي يصل إلى الدم بعد تناول هكذا وجبة وذلك الأمر ليس بمستطاع أثناء النهار

الابتعاد عن التعرض المباشر لاشعة الشمس الحارقة قدر الامكان في نهار رمضان

تجنب الانشطة والتمارين الشاقة التي تتطلب الكثير من الجهد وتسبب لك التعرق وبالتالي يكون لزاماً على الجسم تعويض الماء الذي خسره حقيقة أم خيال؟

تناول كميات كافية من السوائل عالية التركيز من السكر يعمل على إرواء العطش .