

وجبة بروتين بعدها بـ 30 دقيقة، ويجب أن يتم تناول وجبة خفيفة قبلها بساعتين. وبالحديث عن أساليب التغذية السليمة في رمضان، أود أن أذكر القارئ أن الهدف من الصيام هو التقليل من تناول الطعام، وتناول اللازم فقط للجسم ليقوم بوظائفه البيولوجية، وهذا عكس ما يحدث في المجتمعات الشرقية، حيث يزيد عدد أصناف الطعام على وجبة الإفطار، وتتفنن سيدة المنزل في أصناف الحلويات الشهية والدسمة.

وأوصت آية بأنه لضمان أسلوب تغذية صحي في رمضان على كل صائم اتباع النصائح الآتية:

1- يجدر أن تكسر صيامك بتناول التمر، وذلك لأن فيه نسبة من السكر والمعادن التي يحتاج الجسم إليها بعد الصيام.

2- الشورية هي عنصر أساسي على مائدة رمضان، ولكي نجعلها خياراً صحياً يجب أن نبتعد عن الشوربات كثيرة الدسم كشورية الكريمة مثلاً، واستبدالها بشورية العدس، حيث يحتوي العدس على كمية ممتازة من البروتين التي يحتاج الجسم إليها، وشورية الطماطم وشورية لسان العصفور مفيدة أيضاً وخفيفة.



آية الغوثي

4- وعلى صعيد آخر، خلايا الجسم تتجدد خلال الصيام ويقوم الجسم بالتخلص من فضلات الخلايا التي تبطل عملية التجديد وهذا يعزز نشاط جهاز المناعة ويحسن من وظائفه. فلذلك الدمج ما بين التمارين والصيام يعطي نتائج إيجابية أكثر.

وأبانت آية أنه بالحديث عن التوقيت المناسب لممارسة الرياضة في شهر رمضان، هناك آراء مختلفة، منها ما ينصح بممارستها قبل الإفطار بساعة أو الساعة الثالثة فجراً قبل الإمساك، بحيث يكون الجسم قد حصل على حاجته من الغذاء والسوائل أو بعد الفطور بساعتين، وبشكل عام لا توجد قاعدة ثابتة لتوقيت ممارسة الرياضة في رمضان، يعتمد الأمر على قدرة الجسم ومدى نشاطه ويعتمد أيضاً إذا كان الشخص من ممارسي الرياضة في الأساس أم لا. أما في حال ممارسة الرياضة أثناء الصيام، يجب

تخفيف عدد ساعات ممارستها لساعة واحدة كحد أقصى مع تخفيف قوة التمارين، كتمارين اليوغا والاستطالة ورفع الأوزان الخفيفة وأي نوع من رياضة الكارديو التي تعمل على تقوية عضلة القلب وحرق السعرات الحرارية والدهون بشكل كبير، ويمكن ممارستها أثناء الصيام مع الالتزام بما سبق ذكره، أما تمارين رفع الأثقال فلا يجب ممارستها أثناء الصيام لأنه يجب أكل

