

بِشْرَاءِ

فِيهِ

الصيام

والنظام الغذائي الصحي

ماذا يحدث لجسمك خلال
صيام شهر رمضان؟

يُقال

شهر رمضان ما بين انخفاض
وارتفاع

مبارك
عليكم
شهر الخير

محتويات هذا العدد

05

النظام الصحي خلال
شهر رمضان المبارك

03

جديد الأبحاث

ماذا يحدث لجسمك خلال صيام شهر رمضان؟

10

لا تتمرّن بجهد،
تمرّن بذكاء

07

يُقال

شهر رمضان ما بين انخفاضٍ وارتفاع

15

قصص ريجان

لنقاوم العطش!

13

وصفة صحية

الهريس

فريق

يشهد فيه

قسم الكُتاب

سجى الحربي
أقدار الأكلبي
سدِيم الربيعان
فاطمة جناحي
ولاية ال عمار
يارا السبت

هيئة التحرير

يارا السبت
ريما المدني
مريم الدوله

قسم الترجمة

زهراء ال حمود
حوراء الشعلة

قسم المراجعة

تور الفداغ
فاطمة السادة
أ. شيخة المهنا

هيئة الإشراف

د. ياسمين الجنان
د. رهام متولي
أ. هيا الحملي
أ. هتوف العيسى
أ. حصة التويجري
أ. رزان القرني

قسم التصوير

فاطمة جناحي
زينب الزاير
حوراء العباس
ولاء الضامن

قسم التصميم

توال العطوي
يارا السبت
ريم العبيدي
سارا الزامل

ماذا يحدث لجسمك خلال صيام شهر رمضان؟

إعداد: يارا السبت - طالبة تغذية علاجية

لهذه التغييرات تأثير مباشر على مدخول السرعات الحرارية، وبشكل عام، هناك انخفاض في السرعات الحرارية المتناولة خلال الأسبوع الأول من رمضان، ولكن عادة ما يكون هناك زيادة تدريجية في المتناول من السرعات الحرارية. إضافةً إلى ذلك، ينخفض النشاط البدني بشكل عام أثناء النهار بسبب الصيام ويزداد أثناء الليل.

ماء الجسم

يعد الماء عنصراً أساسياً للحفاظ على صحة الإنسان قال تعالى (وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا) تشير الدراسات إلى زيادة نسبة الجفاف لدى الصائمين في رمضان ويعود ذلك إلى انخفاض كمية شرب السوائل في وقت الإفطار و الذي يعد أمراً هاماً لتعويض النقص الحاصل في فترة الصيام.

مستوى الدهون

هناك جدل في الأبحاث والنصوص حول مستوى الدهون خلال صيام شهر رمضان. ذكرت إحدى الدراسات أن الصيام خلال شهر رمضان أدى إلى انخفاض كبير في الكوليسترول الكلي في الدم والدهون الثلاثية والكوليسترول الضار، بينما أدى إلى زيادة كبيرة في الكوليسترول الجيد خلال شهر الصيام. في المقابل وجدت دراسة أخرى تغييرات في التالي فقط: زيادة ملحوظة في مستوى الكوليسترول الجيد وانخفاض نسبة الكوليسترول الضار. وقد يعود هذا لأسباب عديدة و منها فقدان الوزن الزائد، زيادة تناول الألياف و اتباع نمط حياة صحي أكثر بشكل عام.

الصيام خلال شهر رمضان يمكن أن يحدث تغيير ملموس في حياة الفرد متضمناً أوقات الوجبات، ومستوى النشاط الحركي، ونظام النوم، والتواصل الاجتماعي. يحثنا شهر رمضان المبارك على المبادرة إلى التقرب إلى الله والقيام بالأعمال الصالحة. كما جاء في القرآن الكريم قوله تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ). كما أنه يساعدنا في استشعار نعم الله التي يفقدها العديد من الناس وشكره عليها والمبادرة لمساعدتهم والمبادرة في قضاء حوائجهم. كما أن رمضان يعد فرصة لتغيير السلوك حيث إنه يعودنا على ضبط النفس. و يساعد نمط الحياة في رمضان على اتباع نمط حياة صحي، استبدال السلوكيات الغذائية المضرة بسلوكيات غذائية صحية.

النظام الغذائي والتغيرات في النشاط اليومي

خلال صيام شهر رمضان هنالك العديد من التغيرات في عدد الوجبات، ووقتها، وتركيبها، ومحتواها من السرعات الحرارية. عادةً، يتناول الناس ثلاث وجبات رئيسية وبعض الوجبات الخفيفة يوميًا. بينما خلال شهر رمضان ينخفض العدد إلى وجبتين، وجبة كبيرة عند غروب الشمس ووجبة خفيفة قبل الفجر. كما يزداد استهلاك المشروبات في شكل تمر وعصائر وخاصةً عصائر الفواكه خلال شهر رمضان.

الهرمونات

من المهم أن يتبع الأشخاص الذين يصومون شهر رمضان نظام غذائي متوازن ومغذي يشمل الكثير من الخضار والفواكه والحبوب الكاملة وكمية كافية من السوائل. و أن يستمر الأشخاص بممارسة نمط حياة صحي بعد انتهاء شهر رمضان و ذلك للمحافظة على التأثيرات الإيجابية الحاصلة في الجسم خلال فترة الصيام.

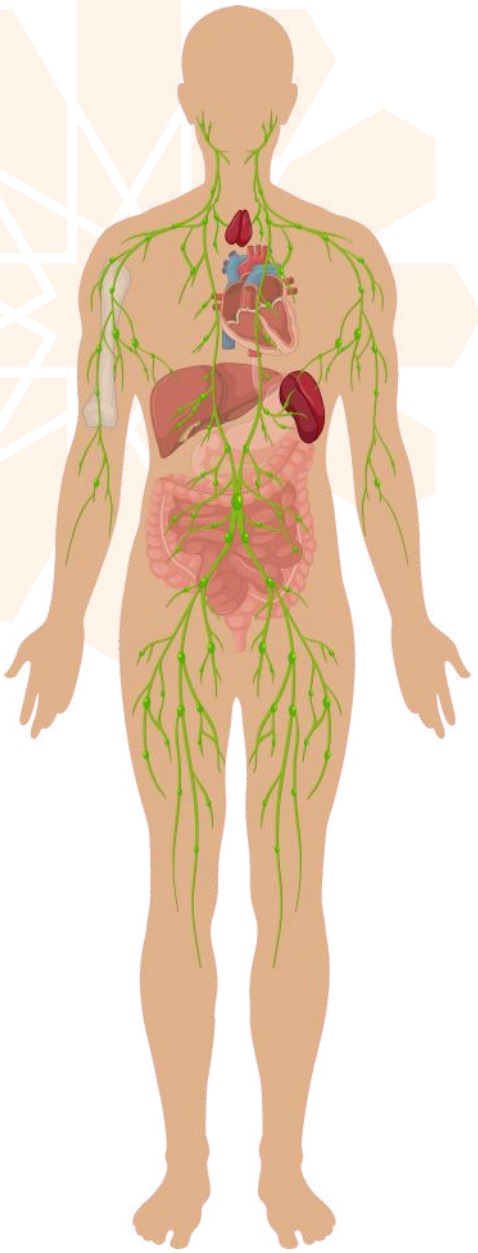
الأنسولين هو هرمون أساسي يتم تحفيز إفرازه بعد تناول الطعام لدى الأشخاص الأصحاء والذي يحفز تخزين الجلوكوز أو السكر في صورة جلايكوجين في الكبد والعضلات. أثناء الصيام، تميل مستويات الجلوكوز إلى الانخفاض؛ مما يؤدي إلى انخفاض إفراز الأنسولين. في الوقت نفسه، يرتفع هرمون الجلوكاجون ومستويات الكاتيكولامين (هرمونات الغدة الكظرية)، مما يعزز تكسير الجلايكوجين ويزيد إفراز السكر. أما بالنسبة لمرضى السكري فإن إفراز الأنسولين لا يعمل بالشكل المطلوب مما يستوجب عليهم استشارة طبيهم قبل صيام شهر رمضان المبارك.

الجهاز القلبي والأوعية الدموية

صيام شهر رمضان يقلل من احتمالية الإصابة بأمراض الشرايين التاجية من خلال خفض نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية. أشارت دراسة تم عملها لدراسة تأثير الصيام في شهر رمضان على ضغط الدم لدى الأفراد الأصحاء بوجود تغييرات ملحوظة ومفيدة في ضغط الدم في نهاية شهر رمضان. يرتبط انخفاض الكوليسترول الضار وزيادة الكوليسترول الجيد بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية. لهذا السبب يساهم صيام شهر رمضان في حماية الجهاز القلبي والأوعية الدموية.

علامات الالتهاب والسرطان

وجدت دراسة بأن الصيام المتقطع يقلل من الالتهاب، ويقلل من تعزيز السرطان ويزيد متوسط العمر. تشير هذه النتائج إلى أن الصيام خلال شهر رمضان يقلل من التهاب الجسم عن طريق آليات مختلفة في الجسم كما يساهم في تقليل دهون الجسم عند الحرص على تناول غذاء متوازن و صحي.



النظام الصحي خلال شهر رمضان المبارك

إعداد: ولاءه ال عمار- باحثة في تخصص التغذية العلاجية

يمكن اتباع بعض الإرشادات التي قد تساعد الصائمون على إنقاص الوزن وتقليل أعراض ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول والسكري باتباع نمط حياة صحي. هنا نذكر بعض هذه الإرشادات المهمة خلال فترتي الصيام و الإفطار في شهر رمضان المبارك:

شهر رمضان شهر الصيام والقيام والتلاوة اختاره الله ليكون أفضل شهور السنة و من وجهة نظري يعتبر شهر الصحة أيضا. يحرص الكثير من الناس على استغلال شهر رمضان المبارك في تحسين سلوكياتهم و عاداتهم و منها نظامهم الغذائي و نمط الحياة.

وهناك دلائل عدة تشير إلى أن الصيام يمكن أن يكون له آثار إيجابية على صحتك في حال اتباع الصائمون نظام صحي سليم. تعد نتائج الدراسات حول الآثار الصحية للصيام في رمضان متباينة. ربما لأن مدة الصيام والظروف الجوية تختلف باختلاف الوقت من العام والبلد الذي يتم فيه الصيام. وجدت بعض الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة يفقدون الوزن ودهون الجسم خلال شهر رمضان على الرغم من أنهم يميلون إلى إعادة كسب هذا الوزن بعد رمضان. فإذا كنت تعاني من زيادة الوزن وترغب في إنقاص وزنك والحفاظ عليه، فإن وضع خطط للحفاظ على نظام غذائي صحي وممارسة النشاط عند انتهاء شهر رمضان قد يساعدك في الحفاظ على الوزن المفقود بسبب الصيام. و على العكس يميل بعض الناس إلى كسب الوزن الزائد خلال شهر رمضان و ذلك بسبب الإفراط في تناول وجبتي الفطور والسحور.



تصوير: حوراء العباس

جدد مستويات الطاقة لديك من خلال تناول وجبة إفطار صحية ومتوازنة

إن تناول ثلاث تمرات للإفطار هو طريقة تقليدية وصحية لبدء الإفطار حيث تعد مصدر ممتاز للطاقة. التمر مصدر ممتاز للألياف كما يعد غني ببعض العناصر الغذائية مثل البوتاسيوم والفسفور والمغنيسيوم و لكن يجب الانتباه للكمية المتناولة و ذلك لتجنب زيادة السعرات الحرارية المتناولة. كما ينصح بتناول الفواكه والخضروات و التنوع فيها و التي تعد مصدر للفيتامينات و المعادن المختلفة كما تعد مصدرا غنيا بالسوائل كما ذكر سابقا. كما ينصح باختيار الحبوب الكاملة التي تمد الجسم بالطاقة والألياف مثل الهريس، القمح الكامل، الشوفان و الكينوا. من المهم الحرص على تناول مصادر البروتين والتي قد تكون بتناول مصادره الحيوانية القليلة بالدهون مثل اللحوم بعد إزالة الشحم، الدجاج منزوع الجلد والأسماك أو مصادره النباتية مثل البقوليات كالعدس و الحمص و الفاصوليا الحمراء و التي تعد مصدرا غنيا بالألياف أيضا عن طريق اضافتها لشوربة الخضروات او السلطات.

ختاما ننصح بتجنب الأطعمة المقلية والمعالجة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون أو السكر. استمتع بوجبتك وتجنب الإفراط في تناول الطعام حتى تنعم بحياة صحية.

شرب الكثير من الماء وتناول الأطعمة الغنية بالماء خلال شهر رمضان

بالإضافة إلى الصيام فإن درجات الحرارة المرتفعة تؤدي إلى زيادة التعرق و لذلك من المهم شرب كمية كافية من السوائل لتعويض ما ينقص خلال اليوم . تختلف كمية السوائل اللازمة لكل فرد بناء على عدة عوامل مثل الجنس، الوزن والحالة الصحية و لكن قد تعادل تقريبا ٨-١٠ أكواب على الأقل للفرد الذي لا يعاني من مشاكل صحية تستوجب تقنين كمية السوائل المستهلكة. يمكن أيضًا الحصول على السوائل عن طريق تناول الأطعمة الغنية به. بعض الأمثلة على الأطعمة الغنية بالسوائل تشمل البطيخ، الشمام، الخيار، الخس، كما يفضل تقليل المشروبات المحتوية على الكافيين مثل القهوة والشاي والكولا، لأن الكافيين مادة مُدرة للبول، مما يعني أن الإكثار منها قد تؤدي إلى الجفاف.

تناول الأطعمة المناسبة في السحور

يجب أن تكون وجبة السحور وجبة صحية توفر لك الطاقة الكافية حتى فترة الإفطار وذلك من خلال الحرص على تناول الكربوهيدرات المعقدة، مثل الشوفان والخضروات والفاصوليا والحمص والعدس، والتي تعتبر مصدرًا طويل الأمد للطاقة. كما يمكن ادخال منتجات الألبان قليلة الدسم مثل اللبنة و الزبادي و الحليب و اللبن في وجبة السحور حيث تعد مصدرا جيدا للبروتين و الكالسيوم. كما ينصح باختيار الدهون الصحية غير المشبعة مثل الأفوكادو والمكسرات غير المملحة والسلمون والزيتون وزيت الزيتون في وجبتك مع الحرص على الانتباه للكميات المتناولة لمنع الزيادة في السعرات الحرارية المتناولة.



تصوير: ولاء الضامن

يُقَال شهر رمضان ما بين انخفاض وارتفاع

إعداد: أقدار مفرح محمد الأكلبي - أخصائية التغذية السريرية
مجمع المانع الطبي بالراكة.

فعند شعور المريض بأعراض انخفاض السكر وهو في كامل وعيه أو شبه واعٍ يجب عليه أن يتناول ١٥ جرام من السكريات البسيطة، كنصف كوب عصير أو مشروب غازي، أو ٣ ملاعق شاي من السكر مذابه في كوب من الماء، أو ملعقة طعام من العسل، أو ٢ إلى ٦ حبات من الحلوى. وبعد الانتظار لمدة 15 دقيقة يتم قياس مستوى السكر في الدم، فإذا كانت قراءة مستوى السكر تساوي ٧٠ ملجم/دسل فما فوق يُعطى المريض وجبة خفيفة تحتوي على ١٥ جرام من الكربوهيدرات مثل كوب حليب أو قطعة خبز، لكن إذا كان مستوى السكر لا يزال أقل من ٧٠ ملجم/دسل تُعاد الخطوات السابقة حتى يصل إلى ٧٠ ملجم/دسل فأكثر، ثم لا يُد من تناول الوجبة الخفيفة لتجنب معاودة الانخفاض وتثبيت مستوى السكر. أما إذا كان مريض السكر فاقداً للوعي فيتم حقنه بإبرة الجلوكاجون وعدم محاولة وضع أي سوائل داخل الفم لتجنب الاختناق، ثم نقله فوراً إلى أقرب مستشفى. وتفادياً لهبوط السكر في الدم فإنه يُنصح بالإفطار عند أذان المغرب مباشرة، وتناول وجبة السحور قبيل الفجر؛ للمساعدة على إبقاء مستويات السكر في الدم أكثر توازناً خلال فترة الصيام. وأيضاً الحرص خلال وجبة السحور على اختيار الكربوهيدرات المعقدة بطيئة الهضم مثل الحبوب الكاملة والبقوليات، والأطعمة الغنية بالألياف كالخضروات، والابتعاد عن الأطعمة الدسمة والمالحة والغنية بالسكريات. كما ينبغي عدم ممارسة الرياضة في نهار رمضان وأن يكون النشاط البدني معتدلاً مع الخلود للراحة في فترة ما بعد العصر.

في شهر رمضان يعاني بعض مرضى السكري من تأرجح في مستويات السكر في الدم، فتكون بين انخفاض وارتفاع بسبب تغير النظام الغذائي والدوائي خلال هذا الشهر، لذلك على المصاب بداء السكري فحص ومتابعة معدل سكر الدم خلال فترة الصيام والإفطار ومراقبة ظهور أي أعراض تُشير إلى انخفاض السكر أو ارتفاعه ومعرفة كيفية التعامل معها.

انخفاض سكر الدم

من أبرز المشاكل التي تواجه مرضى السكري في شهر رمضان هي انخفاض مستوى سكر الدم، حيث إن قضاء ساعات طويلة دون تناول الطعام يزيد من فرصة التعرض لهبوط في سكر الدم، ونجد ذلك خاصة لدى مرضى السكري من النوع الأول. انخفاض السكر في الدم هو حالة يكون فيها مستوى السكر أقل من ٧٠ ملجم/دسل وإذا لم يتم تداركه سريعاً فقد يؤدي إلى مخاطر جمة تتمثل في إصابة المريض بنوبات تشنجية وفقدان الوعي (ما يعرف بغيوبة السكر). وعلى المريض عدم التردد في قطع الصيام في حال كان قياس السكر في الدم أقل من ٧٠ ملجم/دسل في الساعات الأولى من الصيام، أو متى ما كان معدل السكر أقل من ٦٠ ملجم/دسل حتى في حال عدم الشعور بأعراض الانخفاض. كذلك عند الشعور بأعراض انخفاض سكر الدم مثل برودة في الأطراف، والرعدة، والجوع، والصداع، والدوخة، وكثرة التعرق، وخفقان في القلب، وعدم القدرة على التركيز، والغضب، وشحوب الوجه، وفقدان الوعي فإنه يتوجب على المريض إنهاء صومه فوراً. كما يجب على المريض معرفة الطريقة الصحيحة للتعامل مع نوبة هبوط سكر الدم للحد من مضاعفاته.

ارتفاع سكر الدم

كذلك يُفضل تناول وجبة الإفطار على فترتين، الأولى عند أذان المغرب مباشرة والثانية بعد إقامة الصلاة. وأيضًا إذا شعر الشخص المصاب أنه أفرط في تناول الطعام عند الإفطار بسبب مناسبة خاصة أو ظروف معينة، فإنه يُنصح بممارسة أي نشاط بدني لمدة ساعة بعد تناول هذه الوجبة (كالمشي مثلًا) لتلافي ارتفاع معدل السكر في الدم، بالإضافة إلى حمل جرعة احتياطية من علاج السكري لصلاة التراويح لتناولها في حال ارتفاع السكر المفاجئ. ويُوصى بشرب الكثير من الماء خلال فترة الإفطار، أيّ من أذان المغرب وحتى وقت الإمساك، والتقليل من المشروبات التي تحتوي على الكافيين حيث إنها مدرة للبول وقد تؤدي إلى الإصابة بالجفاف.

فحص مستوى السكر بالدم

قد يعتقد الكثير أن شهر رمضان فرصة لتقليل عدد مرات فحص سكر الدم، لكن على العكس تمامًا، حيث يُنصح بزيادة عدد مرات الفحص وخاصة أثناء فترة الصيام والحرص عليها في الأيام الأولى من شهر رمضان حتى يتمكن مريض السكري من معرفة احتياجه الفعلي من دواء السكري وتأثير النظام الغذائي والنشاط البدني والصيام على مستويات السكر، وذلك للوقاية من انخفاض أو ارتفاع معدل السكر بالدم. وفقًا للاتحاد الدولي لمرض السكري فإنه يُنصح بفحص سكر الدم عدة مرات في اليوم وهي قبل السحور مباشرة، وفي الصباح، ومنتصف النهار، وبعد العصر، وقبل وجبة الإفطار مباشرة، وبعد وجبة الإفطار بساعتين، وعند الإحساس بأعراض الانخفاض أو الارتفاع أو عند الشعور بالتعب. وتعتمد عدد مرات قياس السكر على نوع مرض السكري وخطة العلاج المتبعة، لذا يجب مراجعة فريق طبي متخصص لمعرفة أوقات فحص مستوى السكر في الدم المناسبة لحالة المريض.

يعد ارتفاع السكر في الدم من النتائج الشائعة الدالة على وجود خلل في ضبط مستويات السكر، والذي قد يسبب على المدى البعيد العديد من المشكلات الصحية وخاصة تلف الأعصاب والأوعية الدموية. يتعرض مريض السكري لارتفاع السكر في الدم خلال شهر رمضان لعدة أسباب، ومنها تناول كميات كبيرة من الطعام دفعة واحدة خلال وجبة الإفطار أو السحور، واختيار الأطعمة غير الصحية، وعدم تعويض نقص السوائل بالجسم خلال فترة الصيام. عند الشعور بأعراض ارتفاع السكر في الدم مثل كثرة التبول، والعطش، والتعب والارهاق، وزغلة النظر، والتنميل في الأطراف، وظهور رائحة من الفم كرائحة الأسيتون، فينبغي على المريض الاستلقاء واخذ قسط من الراحة. وفي حالة استخدام الانسولين، تُأخذ الجرعة المقررة لتصبح مستوى سكر الدم والتي تحدد من قبل الفريق الطبي.

عندما يكون مستوى السكر في الدم ٢٥٠ ملجم/دسل فما فوق مع ظهور أعراض ارتفاع السكر وخاصة خروج رائحة الأسيتون مع الزفير فإنه لا بد من الذهاب إلى المستشفى فورًا. ومتى ما تجاوز مستوى السكر ٣٠٠ ملجم/دسل فإنه ينبغي الذهاب للمستشفى لتلقي العلاج المناسب، حتى وإن لم يشعر المريض بأعراض الارتفاع. هناك بعض التوصيات التي يجب على مريض السكري اتباعها خلال شهر رمضان لتجنب ارتفاع مستويات سكر الدم، ومنها تناول غذاء صحي ومتوازن وتجنب الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات، بالإضافة إلى الابتعاد عن الإفراط في تناول الطعام والاستمتاع بالوجبة عن طريق تناول الطعام ببطء.

لا تتمرّن بجهد، تمرّن بذكاء !

إعداد: سجي الحربي - طالبة تغذية علاجية
مراجعة: نورة الهاجري - معيدة في قسم العلاج الطبيعي

في هذا الوقت من اليوم يوصى بأداء التمارين الخفيفة ذات الحمل المنخفض على القلب والأوعية أو تمارين المقاومة لفترات قصيرة. يعدّ هذا أيضًا وقتًا مناسبًا للنزهة القصيرة أو الركض الخفيف.

٢- أداء التمارين ليلاً، بعد ثلاث ساعات تقريباً من وقت الإفطار، يعتبر هذا الوقت من اليوم خياراً جيداً لكونه يمكن الجسم من الحفاظ على الترطيب والحالة التغذوية الملائمة خلال فترة التمرين. لأن الطعام والسوائل مسموحان في ذلك الوقت. يُنصح بأداء التمارين العالية الشدة أو طويلة المدة خلال هذا الوقت من اليوم. و يجب لفت الإنتباه إلى أن أداء التمارين في أوقات متأخرة (أكثر من ثلاث ساعات من وقت الإفطار) من اليوم قد تكون لها آثار سلبية على دورة النوم والاستيقاظ الطبيعية مما يشكل خطراً على جودة النوم وكذلك تؤثر على محصلة الأداء البدني والنفسي. ولهذه الأسباب المذكورة آنفاً يؤكد الخبراء على مزايا التمرين بعد الإفطار عوضاً عن التدريب في ساعات متأخرة جداً من الليل.

٣- أداء التمارين بعد ساعتين إلى ثلاث ساعات بعد السحور، غالباً لا ينصح بالتمرين خلال هذا الوقت لكونه يُشكّل ضغطاً على الجسم وعلى عملية التعافي بعد التمرين. وذلك لغياب الطعام والسوائل. لو كان يتحتم عليك التمرين خلال هذا الوقت لیتماشى مع جدولك فإنه ينصح بأداء التمارين منخفضة الشدة.

صيام شهر رمضان الفضيل له تأثير بارز على نواحٍ متعددة. من ضمنها نمط النوم، التغذية، والترطيب. ومن الوارد أن يسهم الصيام في خفض معدلات اليقظة، التحفيز، والأداء البدني، والحركي، والنفسي. نتيجة لذلك، وبدلاً من محاولة تغيير هذه العوامل كلاً على حدى، فإن الحل الأمثل هو اتباع نهج شامل في تغيير تلك العوامل والتعامل معها لكونها في غاية الترابط والتداخل، وليس من السديد أن تُتخذ استراتيجية "حل واحد يناسب الجميع" لأن التنوع والتباين بين الرياضيين يجب أن يؤخذ في عين الاعتبار من حيث احتياجاتهم الخاصة (البيولوجية، النفسية والإدراكية-السلوكية) و من حيث البيئة الاجتماعية والثقافية. وبالرغم من كل تلك التغيرات، فإنه لا يُنصح بالتوقف عن النشاط البدني والتمرين وإنما تقنين الجدول الرياضي بحيث يكون منطقيًا ومعززاً لنشاط الفرد حتى أثناء الصيام. يوصى بممارسة الرياضة الخفيفة إلى المتوسطة خلال شهر رمضان الكريم، فهي آمنة جدًا لمن لا يعانون من مشاكل صحية.

وقت التمرين المناسب خلال اليوم

خصوصاً في شهر رمضان، وقت التدريب يعتبر عاملاً مهماً يمكن تعديله ليتناسب مع وقت الصيام نهاراً، وهناك ثلاث خيارات بهذا الخصوص:

١- أداء التمارين الرياضية قبل ساعة إلى ساعتين من وقت الإفطار، جدول تمارينك بحيث تنتهي قبل وقت الإفطار، وذلك للسماح للجسم بتجديد العناصر الغذائية، السوائل، ومخازن الجلايكوجين التي استهلكت أثناء التمرين مباشرة.

تنظيم التمرين

أساسيات التكرار، الشدة، والنوع لتمرين أفضل

فيما يتعلق **بالتكرارات**، فإن التمرين مرتين في اليوم يُعتبر متطلبًا خصوصًا في الجلسة الثانية بسبب الإرهاق المتراكم من الجلسة السابقة، ومع ذلك، قد يكون أداء جليستين من التمرين في اليوم ممكنًا لو كانت الجلسة الثانية بعد الإفطار، أما الجلسة الأولى فإنها تكون ذات شدة منخفضة للاستعداد للجلسة الثانية في المساء -بعد الإفطار- التي تكون أكثر طلبًا من ناحية النشاط الجسدي (أكثر شدة). وأما من ناحية **الشدة** فيُنصح بتبني استراتيجية "التحميل المتزايد التدريجي" أي الزيادة التدريجية لمستوى المقاومة في التمرين وتغيير الحمل في شهر رمضان لتسهيل التكيف مع التدريب في حالة الصيام. وفيما يختص **بالوقت** (أي مدة التمرين)، فإن المدة الزمنية لتمرين ما قبل الإفطار يجب ألا تزيد عن ٧٥ دقيقة (شاملة مرحلتين تمرين الإحماء والتهدئة) لتجنب انخفاض سكر الدم الناتج عن نفاذ مخازن الجلايكوجين في العضلات أثناء الصيام، والذي بدوره قد يؤدي إلى زيادة احتمالية إصابات العظام والعضلات. وفيما يخص **النوع** (وهو نوع التمرين خلال الجلسة التدريبية)، بروتوكول التدريب إلى جانب فترات الراحة يجب أن يتضمن جلسات قوة أو مقاومة، (على سبيل المثال، مرة في الأسبوع) لمنع أو على الأقل التخفيف من احتمالية فقدان البروتين نتيجة لانخفاض الحرارة المُستهلكة أو قلة الحافز للتمرين، وسيساعد ذلك أيضًا في الحفاظ على سلامة الكتلة العضلية.

- **تمارين القوة:** هذا النوع من التمارين يهدف إلى زيادة القوة والبنية العضلية، مثل تمرين رفع الأثقال.

- **التمارين الهوائية أو ما يُسمى بالكارديو:** ينصح بها كل يومين، جلسة ذات شدة خفيفة تستغرق ٣٠ دقيقة من مسافة معتدلة.

- **تمارين المرونة:** هذا النوع من التمرين يعتبر جانب من جوانب اللياقة البدنية الذي يجب الإشارة إليه، كذلك يجب التركيز عليها لتجنب أي صعوبات في الحركة.

نوه بضرورة استشاره طبيبك قبل البدء بأي تمرين جديد في حالة وجود مرض مزمن أو حالة صحية خاصة للتأكد من ملاءمته لحالتك الصحية.



تصوير: زينب الزاير

فد نحتاج إلى مثال يوضح لنا معنى "تنظيم التمرين" فيما يلي مثال على "وصفة تمرين" للأصحاء نُشرت في أحد الأوراق العلمية من قبل حبيب نوربهاي **Habib Noorbhai** -

وضع التمرين	التكرار	الشدة	المدة
إحماء	٣ أيام/الأسبوع على الأقل، ٢٤ ساعة راحة	الحد الأعلى لمعدل ضربات القلب ٥٠٪	٧-١٠ دقائق
إطالة	٣ أيام/الأسبوع على الأقل، ٢٤ ساعة راحة	توقف عن الإطالة عند الشعور بالآلام في العضلات	٢٠ ثانية لكل طرف /عضلة
تمارين هوائية (كارديو)	٣ أيام/الأسبوع على الأقل، ٢٤ ساعة راحة	الحد الأعلى ٥٠-٧٠٪ من معدل ضربات القلب	٢٠ دقيقة
تمارين قوة	٣ أيام/الأسبوع على الأقل، ٢٤ ساعة راحة	الحد الأعلى ٥٠-٦٠٪ تكرار واحد	جولتين تتضمن ٨-١٢ تكرار
تهدئة	٣ أيام/الأسبوع على الأقل	الحد الأعلى ٤٠-٥٠٪ من معدل ضربات القلب	٥ دقائق

Noorbhai M.H. 2013. Physical activity during the month of ramadaan fasting, The Experiment 7(3) pp.413-416.





وصفة صحية

الهريس

إعداد: فاطمة جناحي - طالبة تغذية علاجية

يعتبر الهريس من أشهر المأكولات الشعبية في البلدان العربية ويزيد إقبال الناس على تناوله في شهر رمضان المبارك نظرًا لقيمته الغذائية العالية و سهولة تحضيره. و من أبرز فوائده أنه يعد مصدر غني بالألياف التي تساعد في تحسين عملية الهضم و تساعد على الإحساس بالشبع لفترات أطول. كما أنه يعد مصدر غني بالعناصر الغذائية الأخرى و منها بعض الفيتامينات مثل فيتامين أ، و فيتامينات ب المعقدة و المعادن كالحديد والفسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم والزنك وغيرها.

المقادير:

- كيلو لحم غنم بدون عظم.
- نصف كيلو من حب الهريس.
- ماء.
- ملح حسب الرغبة.



طريقة التحضير:

1. يغسل حب الهريس بعد تنظيفه من الشوائب وينقع لمدة ساعة.
2. يتم إحضار قدر مخصص للهريس (أو يمكن استخدام قدر الضغط لتقليل وقت الطهي) و يتم وضع اللحم في القدر مع ماء بارد حتى يغطيه ويوضع على نار عالية.
3. يترك اللحم إلى أن يغلي وتظهر الرغوة، ثم يتم إزالة الرغوة كلياً، ثم إضافة الهريس المنقوع بعد تصفيته.
4. يترك اللحم والهريس إلى أن تصبح حبة الهريس كبيرة الحجم وإلى أن ينضج اللحم.
5. يتم إضافة الملح حسب الرغبة.
6. يتم تغطية القدر و تركه على نار هادئة لمدة أربع ساعات تقريباً أو إلى أن ينضج.
7. يهرس الهريس واللحم جيداً باستخدام ملعقة خشبية كبيرة أو يمكن استخدام محضرة الطعام.
8. يقدم ساخناً و يمكن إضافة قطرات من زيت الزيتون أعلاه.

السعرات الحرارية و القيم الغذائية :

القيمة الغذائية لحصّة واحدة (100 جرام):

- الكربوهيدرات: 32.3 جرام.
- البروتين: 12.3 جرام.
- الدهون: 5.3 جرام.
- الفسفور: 450 مليجرام.
- البوتاسيوم: 300 مليجرام.
- المغنيسيوم: 246 مليجرام.

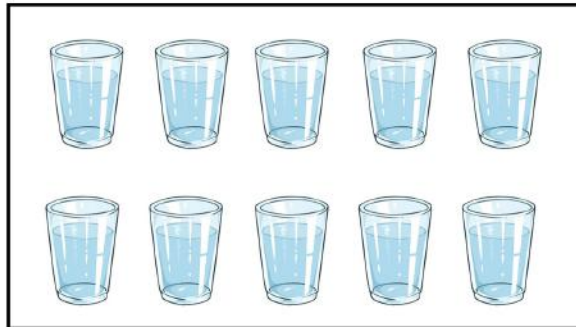
قصة ریحان

إعداد: سديم الربيعان - طالبة امتياز تغذية علاجية
رسم: نوال العطوي

لنقاوم العطش!



1



2

بشاشة

فيه

إذا كانت لديك اقتراحات أو استفسارات يمكننا إجابتها عن طريق مواضيع النشرة في الأعداد القادمة لا
تردد في مشاركتها عبر إرسالها إلى موقع البريد الإلكتروني:

cams.cnvc@iau.edu.sa