

اللياقة البدنية تعزز صحة عظام الصائمين



إعداد: راندا جرجس

لا ينتبه بعض الأشخاص إلى ضرورة الحصول على الكمية اللازمة من الكالسيوم خلال شهر رمضان، ولا إلى الحفاظ على مستوياته في الدم حتى لا تستنزف من العظام، حيث يحتاج الجسم إلى نحو 1000 أو 1200 ميلليجرام من الكالسيوم يومياً، لبناء العظام والمحافظة عليها صحية وقوية

ويشير خبراء الصحة واللياقة البدنية إلى أن الاهتمام بالتمارين الرياضية من أهم الممارسات التي تعزز صحة عظام الصائمين وتسهم في تخفيف الشعور بالألم، وتقوية العضلات لدعم ووقاية المفاصل، وخاصة الركبة. كما يتعين على الصائم اتباع نظام غذائي متوازن وغني بالفيتامينات والمعادن، والفاكهة والأسماك والخضراوات خلال وقت الإفطار، نظراً لفوائدها الكثيرة ودورها في تخفيف التهاب المفاصل، وتجنّب الإفراط في الأكل وزيادة الوزن حتى لا يتعرض لمشكلات المفاصل والعمود الفقري

كما تؤدي العادات الغذائية الخاطئة والإفراط في تناول الوجبات الدسمة بعد الصوم لساعات طويلة، وتجاهل المشروبات والأطعمة التي تحتوي على نسبة من فيتامين «د» والكالسيوم، إلى التأثير السلبي في الأعضاء الحيوية في الجسم وصحة العظام.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.