

تنظيم الوجبات في العيد ضرورة صحية



«القاهرة:» الخليج

بعد انتهاء فريضة الصيام، يعود تناول الوجبات اليومية بشكله المعتاد، ويشكل هذا الانتقال بعض الإرهاق للجهاز الهضمي، خاصةً لدى بعض الفئات، ومنهم كبار السن، ومرضى الجهاز الهضمي، وأصحاب الأمراض المزمنة، مثل السكري والضغط المرتفع. وقدم المعهد القومي للتغذية في مصر نصائح من أجل عيد فطر صحي، حيث نصح بتناول الوجبات الغذائية في وقت أقرب للتوقيت المعتاد خلال رمضان لوجبتي الإفطار والسحور، وذلك لتسهيل انتقال الجسم من حالة الصيام إلى حالة اعتياد أيام الإفطار.

وشدّد المعهد على تناول وجبة فطور خفيفة قبل تناول حلويات العيد، وضرورة تقليل حجم الوجبات، من أجل تجنب اضطرابات الجهاز الهضمي.

وأكد المعهد القومي للتغذية ضرورة تجنب الإفراط في تناول الحلويات في أيام العيد، وفي تناول الأطعمة الدهنية، لعدم

الإصابة بعسر الهضم. ونصح المعهد بتناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضروات والفاكهة، والحرص على شرب ما بين 8 إلى 10 أكواب من الماء يومياً، والحرص على الحركة والنشاط، من خلال ممارسة رياضة المشي لمدة 30 دقيقة.

وحذّر المعهد من تناول القهوة والشاي والتدخين على معدة خاوية، لأنّ ذلك يتسبب في حدوث مشكلات صحية

وفي السياق، دعت وزارة الصحة المصرية إلى ضرورة تقليل تناول كعك العيد، والحلويات، لأنّ بهما كميات مركزة من السعرات الحرارية، محذّرةً من أن تناولهما بكميات كبيرة يرهق المعدة والجهاز الهضمي

وأوضحت الوزارة أنّ كل كعكة تحتوي على نحو 200 سعرة حرارية، وكذلك الحال مع معمول التمر. كما أنّ القطعة الواحدة من الغريبة بها 150 سعرة حرارية، أما البيتي فور أو البسكويت فبه 60 سعرة حرارية، فيما يحتوي كل 100 جرام من الترمس على 111 سعرة حرارية، مشددةً على ضرورة تقليل كمية الملح، واستبدالها بعصير الليمون

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024