

5 نصائح للتخلص من الكرش في رمضان



الجمعة 16 يونيو 2017 04:06 م

5 نصائح للتخلص من الكرش في رمضان

كيف يمكن استغلال شهر رمضان في الوصول لوزن صحي؟ وكيف يمكن التخلص من الكرش؟ هذه الأسئلة وغيرها أجابت عليها حلقة عيادة الجزيرة التي حظيت بأكثر من 430 ألف متابع

وقال اختصاصي التغذية العلاجية في مؤسسة الرعاية الصحية الأولية في قطر محمود فوزي الطوخي: إن السمنة البطنية "الكرش" لها عدة أسباب مثل:

- قلة النشاط الحركي
- كثرة استهلاك المشروبات الغازية وحتى الدايت
- كثرة استهلاك السكريات
- التدخين؛ لأن الكثيرين يتناولون مع السجارة حلويات وسكريات كثيرة

وللتخلص من الكرش قدم الاختصاصي النصائح التالية:

- ممارسة الرياضة
- تقليل كمية السكريات والنشويات
- زيادة استهلاك الخضار والفواكه
- تقليل الأغذية الغنية بالدهنية والمقلبات، وتناول الأغذية المشوية عوضا عنها
- تقليل المشروبات الغازية وحتى الدايت

وقال الاختصاصي: إن بعض الصائمين يمارسون عادات غذائية وحركية خاطئة في رمضان، قد تؤدي إلى زيادة الوزن، مثل:

- عدم ممارسة الرياضة
- الإكثار من الأغذية المقلية والدهون والأغذية الدسمة
- الإفراط في الطعام
- الإكثار من الحلويات

عوضا عن ذلك قدم الدكتور النصائح التالية للغذاء في رمضان:

- الإفطار على تمر أو ماء
- الذهاب لصلاة المغرب
- بعد العودة من الصلاة أكل السلطة والحساء
- الذهاب لأداء صلاة التراويح
- بعد العودة من التراويح متابعة الطعام مع ضرورة عدم الإفراط فيه
- الابتعاد عن المقلبات؛ فمثلا يمكن أكل السمبوسة المشوية عوضا عن المقلية
- ينصح بأن يكون ثلث الطبق فقط من النشويات، كالأرز أو البطاطا
- ممارسة الرياضة، يفضل أن يكون وقتها بعد الإفطار بساعتين إلى ثلاث

