لمحبي الريجيم..إليكم نصائح للتخلص من الوزن الزائد خلال شهر رمضان



حول كيفية اختيار الغذاء الصحي المناسب في رمضان، يحدثنا طبيب الباطنية والجهاز الهضمي في مدينة الملك عبدالعزيز الطبية الدكتور عبدا الذيابي، فيقول: "ثمة معادلة صعبة يسعى الذكور الإناث، في الأعمار المختلفة، لتحقيقها؛ وهي الاستمتاع بأطايب الطعام، مع الحصول على بنية جسدية مثالية والتخلص من الوزن خلال شهر رمضان المبارك". ويضيف أنه "يجب اختيار الغذاء الصحي المناسب الذي يحتوي على الطاقة التي يحتاج إليها الجسم فعلياً، من دون التأثير سلباً على مستوى الجهد البدني أو النمو". ويشرح الطبيب عن أهمية السعرات الحرارية، التي تقيس مقدار الطاقة المستمدة من الغذاء.فتزيد السعرات أو تنقص حسب عوامل عدة، أهمها: المرحلة العمرية، وبنية الجسم كالطول والوزن، ومستوى النشاط البدني، ونوع الجنس؛ فالذكر يحتاج إلى سعرات حرارية أكثر، مقارنة بالأنثى.

السعرات الحرارية

يُقدّر متوسط الاحتياج اليومي للشخص البالغ بـ 2500 سعرة حرارية للذكور، و2000 سعرة حرارية

للإناث، ويقل هذا الاحتياج في صفوف الأطفال دون سن 10 سنوات، وكذلك في حالة تدنّي مستويات النشاط البدني المبذول، بخاصة لدى كبار السن. وفي الفترة الراهنة، بسبب حظر التجول نتيجة لتفشي فيروس كورونا، تتوافر العديد من التطبيقات التي تُسهّل حساب عدد السعرات الحرارية التي تلبي احتياج الشخص في اليوم. وللتعرّف إلى السعرات الحراية في الأطعمة، فهي عادةً تذكر في الحقائق الغذائية لكل مقدار معين من الوجبة.

يُنصح بتوزيع السعرات الحرارية اليومية خلال شهر رمضان للأشخاص السليمين، على مختلف أنواع الاغذية، كالآتي: الكربوهيدرات (45-65%)، والبروتين (10-35%) والدهون (20-35%) من إجمالي السعرات، وتكون موزعة على وجبتَي الإفطار والسحور، والوجبات الخفيفة بينهما.

إنقاص الوزن

لإنقاص الوزن خلال شهر رمضان، ينبغي على الفرد تقليل تناول السعرات الحرارية إلى 500 سعرة في اليوم؛ الأمر الذي يحد من السعرات المتناولة في الأسبوع بقرابة 3500 سعرة حرارية؛ مما يؤدي إلى إحراق الدهون المتراكمة في الجسم، بشكل تدريجيّ. أما الرياضيون فتختلف كمية السعرات الحرارية اللازمة للحفاظ على جسم مثالي، حسب نوع التمرين وكثافته، وتُقدّر بقرابة 3000 إلى 4000 سعرة حرارية، يوميّاً. كما تختلف كمية السعرات الحرارية للأشخاص قليلي النشاط أو الذين يعملون في مكاتب مقارنةً بمَن يمارسون عملاً ميدانياً يبذلون فيه جهداً وطاقة أكبر.

أطباق رمضانية شهية لكن ضارة

يرتفع معدل السعرات الحرارية في بعض الأطباق الرمضانية المفضلة لدى الغالبية، كالسمبوسة المقلية والحلويات الرمضانية الشهية، مثل: الكنافة والبسبوسة والبقلاوة؛ لاحتوائها على الدهون والسكريات أكثر من المعدلات الموصى بها، مما يؤدي إلى الإصابة بالسمنة المفرطة وداء السكري وعدم انضباط مستوى الضغط وأمراض القلب وانسداد وتصلب الشرايين، والعديد من الأمراض المزمنة الأخرى.

وتعتمد السعرة الحرارية في السمبوسة على نوع الحشوة وطريقة تحضيرها، وتوازي في الحبة الواحدة 150 سعرة حرارية للسمبوسة المقلية والمحشوة باللحم أو الدجاج، في حين تنخفض إلى 100 سعرة حرارة إذا سُخنت في الفرن. أما سمبوسة الجبن المقلية فتصل سعراتها إلى 140 سعرة حرارية، وتنخفض في حال تسخينها بالفرن إلى 95 سعرة؛ لذلك يُنصح بالاعتدال في تناول السمبوسة والاعتماد على طريقة التسخين

بالفرن. وتُقدّر السعرات الحرارية في كوب من شراب التوت بنحو 165 سعرة حرارية، أي أكثر من السعرات الحرارية في المشروبات الغازية؛ لذلك يفضل استبدال بها العصائر الطبيعية، من دون إضافة السكر إليها.

أغذية صحية

هناك أغذية عديدة في متناول الجميع، ومناسبة للأعمار المختلفة، ويوصى بأنْ تتوافر على السفرة الرمضانية، وهي: الأطعمة الغنية بالألياف، كالفواكه والخضروات والخبز البُرّ والنخالة، فكلها تزود الجسم بالفيتامينات وتمده بإحتياجه من السكر، كما تقلل نسبة الإصابة بالأمراض، وتُحسّن مستوى الكولستيرول في الدم، وتساعد في النمو السليم للأطفال.

المصدر: سيدتي