لهذه الأسباب..تحذيرات من الإكثار من تناول الحلويات عند الإفطار



حذّر مجلس الصحة الخليجي من الإكثار من الحلويات عند الإفطار أو تجاوز الحد الموصى به طبياً في تناول السكريات خلال شهر رمضان.

وأوضح المجلس أن الحد المسموح به في تناول السكريات يقدّر للشخص البالغ بـ7 ملاعق صغيرة من السكر (34 جرام) يومياً، مبيّناً أن تجاوز الحد الموصى به طبياً، من المتوقع أن يجعل الشخص يشعر بـ5 أعراض، هي: الخمول بعد الأكل، أو الإرهاق والتعب خلال ساعات الصيام التالية، أو الشعور بالعطش، وتراكم الدهون بالجسم، إضافة إلى ارتفاع نسبة السكر بالدم.

وأكد ضرورة اتباع الصائم لنظام صحي متوازن ومتنوع خلال فترة الإفطار والسحور، والتقليل من استهلاك الحلويات خاصة أثناء وجبة الإفطار أو بعدها مباشرة، لتجنب تلك الأعراض.

من جهةٍ أخرى، شددت وزارة الصحة السعودية عبر حسابها في «تويتر»، على ضرورة الاهتمام بنوعية الأطعمة خلال وجبة السحور، والحرص على تناول تلك التي تمنع العطش وتحافظ على رطوبة الجسم، مبينةً

أن ذلك يساهم في تقليل الشعور بالجفاف والتعب والكسل والعطش في نهار رمضان.