

الدكتورة كوثر العيد : كيف نجعل من الصوم .. صوماً صحياً ؟

أوضحت ذلك الدكتورة كوثر بنت محمد العيد استشارية الصحة العامة رئيسة جمعية أصدقاء الصحة في مملكة البحرين الشقيقة

كل عام يصوم المسلمون الأصحاء البالغون شهر رمضان يومياً من الفجر وحتى غروب الشمس، ويتناولون وجبتين أساسيتين وهما وجبة الإفطار مع اذان المغرب ووجبة السحور قبل اذان الفجر، والسنة النبوية تنصنا بتعجيل الفطور وتأخير السحور لتخفيف تأثيرات الامتناع عن تناول الطعام والشراب لمدة طويلة قد تصل من ١٤ الى ١٥ ساعة باليوم الواحد.

والمعروف عن شهر رمضان هو شهر البر والتواصل وتنشط فيه الحياة الاجتماعية بشكل خاص ولكن في زمن الكورونا ننصح بتجنب الزيارات وتقتصر التجمعات على الاسرة الصغيرة، ويمكن زيارة الوالد والوالدة مع اتباع كافة الاجراءات الاحترازية من تباعد اجتماعي ولبس الكمام وغسيل اليدين باستمرار وعدم المصافحة والتقبيل وغيرها.

الصوم فرصة عظيمة لإعادة التوازن الصحي في حياة الإنسان وعودة تبني النمط الصحي في عيش الحياة اليومية وذلك من خلال ان يتعلم المرء كيفية ضبط إدارة عمليات تناول الطعام والشراب خلال اليوم وتعويد النفس على الضبط الذاتي لعادات الأكل والشرب اليومية، وهناك أدلة علمية على ما للصوم من آثارٍ إيجابية على الصحة ومنها يساعد على إزالة السموم من الجسم، يفيد الجهاز الهضمي، يساعد على علاج الالتهابات وأمراض الحساسية، يقلل من مستويات السكر في الدم، يساعد على حرق الدهون ويحافظ على الوزن المثالي، يعالج ارتفاع ضغط الدم، يعزز العادات الغذائية الصحية، يعزز جهاز المناعة، ومن منطلق فوائد الصوم الصحية فاننا ننصح بالالتزام بالكميات المناسبة من الطعام اثناء الوجبتين حسب مكونات الطبق الصحي والتنوعية ايضاً ليكون صيامنا صحياً ، وممارسة النشاط البدني بعد الافطار بساعتين حتى لا يزيد الوزن في رمضان. وحتى يتمكن مرضى السكري وغيره من الامراض غير السارية من التحكم جيداً في حالتهم الصحية لابد من مراجعة طبيبهم في مركزهم الصحي للتأكد من حالتهم الصحية وما اذا كان مسموح لهم بالصيام ام لا. ورمضان عادةً فرصة مواتية للشخص يتدرب فيها على التحكم في النفس، وضبط النفس، والتضحية، والتعاطف مع الفقراء وكلها تصب في جوانب الصحة النفسية والروحانية والتي من خلالها يصل الى اعلى مستويات الراحة.

