



4 آذار/ مارس 2024، القاهرة، مصر - يوافق هذا اليوم احتفالنا باليوم العالمي للمسمنة 2024، وهو بمثابة فرصة لتسليط الضوء على الحاجة إلى الحديث عن المسمنة والشباب. فالسمنة تشكل قضية صحية رئيسية في إقليم منظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، حيث يعاني أكثر من نصف النساء (53%)، ونصف الرجال (45%) تقريباً، وكذلك 8% من الأطفال والمراهقين في سن المدرسة، من المسمنة على نحو مثير للقلق، في حين يعاني 20.5% من زيادة الوزن.

وإذا لم تُتخذ أي إجراءات لمعالجة المسمنة، فمن المتوقع أن تزيد تلك المعدلات.

ويتزامن اليوم العالمي للمسمنة هذا العام مع شهر رمضان المبارك. وتقدم فترة الصيام اليومية، الممتدة من الفجر إلى غروب الشمس، طريقة منظمة لإعادة ترتيب علاقة المرء بالطعام، وتُعد فرصة سانحة لاكتساب عادات صحية يمكن أن تؤدي إلى فقدان منتظم للوزن، ومن ثم، تحسين العافية.

وتشير المبيّئات إلى أن الصيام يمكن أن يؤثر إيجابياً على الصحة، بما في ذلك من خلال تعزيز الجهاز الهضمي وتحسين كفاءته. ويمكن أيضاً أن يساعد على ضبط مستويات الدهون والسكر في الدم، ومن ثم، خفض ضغط الدم والكوليسترول وتحسين صحة القلب.

ولاستزادة من الآثار الايجابية، ينبغي أن يقترن الصيام باتباع نظام غذائي صحي. ومن المهم تجنب العادات الغذائية غير الصحية التي تؤثر سلباً على الصحة، وتسبب صوراً مختلفة من سوء التغذية، لاسي ما المسمنة.

وتحدث المسمنة عندما يُخزن الجسم الدهون الزائدة التي قد تُلحق الضرر بالصحة. ويمكن أن تنشأ هذه الحالة المعقدة من عدة عوامل، مثل اتباع نظام غذائي عالي السعرات الحرارية، وقلة النشاط البدني، والعامل الوراثي، وبعض الحالات الصحية. ويمكن أن تزيد المسمنة احتمال الإصابة بأمراض القلب والسكري والسكتة وبعض أنواع السرطان. وكذلك يمكن أن تؤثر على الصحة النفسية، وهو ما يؤدي إلى مشاكل مثل الاكتئاب والشعور بعدم احترام الذات.

ويحلول عام 2035، من المتوقع أن تؤثر المسمنة على أكثر من 1.9 مليار شخص على مستوى العالم، أي ما يقرب من 25% من سكان العالم. وتشمل تلك التوقعات حدوث ارتفاع مدهل يصل إلى 100% في معدل سمنة الأطفال، وحدث أثر اقتصادي يبلغ قدره 4.32 تريليونات دولار أمريكي، بسبب العواقب الصحية المرتبطة بالمسمنة.

والمتماساً للاستفادة القصوى من الصيام خلال شهر رمضان للتخلص من الوزن الزائد وتعزيز الصحة بشكل عام، توصي منظمة الصحة العالمية بالإرشادات الغذائية التالية:

اشرب السوائل قبل تناول الطعام. اشرب الكثير من السوائل قبل وجبة الإفطار لتجنب حدوث التجفاف. والماء هو أفضل اختيار. ويمكنك تناول العصير والحليب أيضاً، ولكن قلّل تناول المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والسعرات الحرارية.

استمتع بتناول وعاء من الحساء. الحساء خيار رائع لكسر الصيام، لأنه يحافظ على ترطيبك، ويمدك أيضاً بقدر هائل من الفيتامينات والمعادن. اختر الحساء الغني بالمغذيات؛ مثل الخضراوات والطماطم والعدس، وتجنب الحساء المحتوي على المشقة. ويعد الحساء البارد، مثل الجازباتشو (حساء الطماطم البارد)، خياراً جيداً في الطقس الدافئ.

تناول الخضراوات. الخضراوات مليئة بالفيتامينات والمعادن والألياف. والسّلطات المتنوعة الألوان صحية أكثر، إذ يشير كل لون من ألوانها إلى أنواع مختلفة من المغذيات. حاول أن تتناول حصتين من الخضراوات في كل وجبة، بما في ذلك كوب من الخضراوات الورقية النيئة، أو نصف كوب من الخضراوات النيئة الأخرى.

اختر الكربوهيدرات المفيدة للصحة. يجب أن تحتوي وجبة الإفطار على كربوهيدرات معقدة ومفيدة للصحة. ويمكن أن يكون الأرز البني، والمعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة، وخبز الحبوب الكاملة، والبطاطس، والبرغل، خيارات مناسبة في هذا السياق. وتشكل الكربوهيدرات المعقدة مصدراً رائعاً للألياف والمعادن وكذلك الطاقة.

تناول البروتين الخالي من الدهون. من المهم جداً في وجبة الإفطار تناول البروتينات الصحية الخالية من الدهون؛ مثل لحوم الأبقار والحليب والزبادي والبيض والجبن والسمك والدواجن. وتحتوي تلك المواد على مجموعة متنوعة من الأحماض الأمينية، وهي ضرورية للحفاظ على كتلة العضلات وإنتاجها.

تمهّل أثناء تناول وجبتك. تناول كمية كبيرة من الطعام دفعةً واحدةً وبسرعة يمكن أن يسبب عُسر الهضم ومشاكل أخرى في المعدة. أما تناول حصص صغيرة وببطء فهو أنفع لصحتك العامة، وهو أفضل طريقة لتلافي زيادة الوزن.

تجنّب الأطعمة العالية المحتوى من الدهون، والمصوديوم، والسكر. تجنّب تناول الأطعمة المقلية، واستبدل بها الأطعمة المخبوزة، أو المطهّوة على البخار، أو المكثفة المرق، أو المشوية. واستخدم الأعشاب والتوابل بدلاً عن الملح. وتناول الفواكه التي تحتوي على السكريات الطبيعية بدلاً عن الحلويات أو الكعك، أو المخبوزات الأخرى التي تحتوي على السكر المكرر أو المُحلّيات الصناعية.

واظب على ممارسة روتين معتدل من التمارين الرياضية. قد تشعر بالتعب في الأيام القليلة الأولى من الصيام، لذا، لا تضغط على نفسك لممارسة التمارين الرياضية بقوة. جرب أن تواظب على ممارسة تمارين أهذاً قليلاً وأخف تأثيراً بدلاً من ذلك، مثل المشي بنشاط بعد غروب الشمس مباشرة وقبل الفجر مباشرة.

نصائح لصيام آمن للأفراد المعرضين لمخاطر شديدة

قد يكون الصيام خطوة نحو اتباع نمط حياة أكثر توازناً وصحة لكثير من الناس. لكن يتعيّن على كل من يعاني من حالة صحية؛ مثل الأمراض القلبية أو ارتفاع ضغط الدم أو السكري، أن يلتزم المشورة الطبية قبل الشروع في الصيام. وينبغي أيضاً على النساء الحوامل والمرضى عات استشارة أطبائهن.

وهناك كثير من المسلمين الذين يعانون من حالات صحية تزداد خطورتها مع الصيام، ومع ذلك يقررون صيام شهر رمضان، رغم إهفائهم من ذلك. ومن المهم بمكان اتخاذ كل الاحتياطات اللازمة أثناء الصيام لحماية صحة الأفراد وسلامتهم.

Monday 29th of April 2024 12:27:36 AM