أهمية الصيام للتخلص من الوزن الزائد



يقول الدكتور محمّد (كريم عزمي) أستاذ الباطنة والقلب بطب الأزهر: أنّ الصيام يعتبر فرصة طيبة للتخلص من الوزن الزائد، فمع حلول فصل الصيف تقل حاجة الجسم إلى السعرات الحرارية.

والصيام في الصيف يساعد على تخلص الجسم من الدهون المختزنة. فالشخص البدين عليه الابتعاد عن الدهون والإقلال من النشويات والسكريات مع الاهتمام بتناول الخضروات خاصة الطازجة منها التي تحد الجسم بالحيوية والنشاط وفي نفس الوقت تحتوي على سعرات حرارية قليلة.

كذلك ننصح بتناول اللحوم الحمراء مشوية أو مسلوقة وممارسة رياضة المشي حيث إنّ الرياضة مفيدة جدّاً بعد الإفطار، فهي تمنع الخمول وتنشط الدورة الدموية وتساعد على عملية الهضم وتمنع اختزان السعرات الحرارية على هيئة دهون في الجسم. كذلك يفيد الصيام كثيراً المرضى بارتفاع ضغط الدم أو من يعانون من زيادة نسبة الدهون أو الكوليسترول في الدم كذلك بعض حالات مرضى السكر.

فإذا كان ارتفاع ضغط الدم شديداً، فينصح في هذه الحالة بتعاطي أدوية مهبطة للضغط مع تجنب المواد الدهنية والمخللات والإقلال من الملح في الطعام. أما إذا كان ارتفاع ضغط الدم متوسطاً أو بسيطاً، فيكتفى بالصيام مع تجنب الملح والدهون والمخللات. أما حالات ارتفاع نسبة الكوليسترول أو الدهون في الدم فيعتبر الصيام خير علاج لها مع تجنب الحلويات والدهنيات والبيض.

أما بالنسبة لمرضى السكر فيفضل استشارة الطبيب الأخصائي بالنسبة للصيام لتنوع حالات هذا المرض واختلاف كلّ حالة عن الأخرى. وبصفة عامة، فإنّ معظم المريضين بالسكر خاصة البدناء منهنّ تتحسن حالاتهم بالصيام.