التغلب على العطش في شهر رمضان



الله تعالى غنيٌّ عن تجويع عباده وإظمائهم، والمسلمون يصومون طاعةً لله تعالى، وحبساً للنفس عمّا تشتهي من الحلال كي تتعود كبح جماحها عن التطلع للحرام.

هذه نصائح طبية للتخفيف من شدة العطش:

1- تجنب الأغذية شديدة الملوحة، فهي تصنع ما تصعنه السكريات في الجسم.

2- شرب كمية كافية من الماء دون مبالغة.

3- تجنب الأغذية والمشروبات السكرية المركزة، لا سيما في فترة السحور، لأنّها تسحب السوائل من الخلايا ومن الدم.

4- الإكثار من تناول الفواكه والخضراوات، أنّها تحتوي على نسبة عالية من الماء الذي يمتصّه

الجسم في مدة طويلة نسبياً.

5- تجنب تناول الأكلات والأغذية المحتوية على نسبة كبيرة من البهارات والتوابل بخاصة عند وجبة السحور، لأنها تحتاج إلى شرب كميات كبيرة من الماء بعد تناولها.

6- استبدال الشاي والقهوة بالمشروبات الخالية من الكافيين مثل الزهورات، الينسون، القرفة والزنجبيل أو القهوة الخالية من الكافيين لأنّ الكافيين يعمل على إدرار البول ما يزيد من حاجة الجسم للماء.

7- التقليل من كمية الحلويات المتناولة، خاصّة في فترة السحور، فبقدر الطاقة التي تمدها الحلويات للجسم، يُزيد تناولها بكميات مفرطة من الشعور بالعطش.

8- يؤكد الخبراء أنّ البطيخ من الفواكه الصيفية المفيدة فى أيام الصيام، حيث يغني البطيخ عن عشرات الأصناف من الخضراوات واللحوم، لما له من أثر ملطف على المعدة، إضافة إلى غناه بالعديد من العناصر التي تكفي حاجة الإنسان من الماء والفيتامينات والمعادن طوال اليوم، خاصّة في أيام الصيف الحارة.

9- الحرص على الجلوس في أماكن باردة ومكيفّة، حيث أنّها تساعد الجسم على الاحتفاظ بالمرطبات الموجودة به لأطول فترة ممكنة.

10- وقبل هذا كلّه، من تلذّذ بالطاعة لم يجد لها كدراً.