

اتبع هذه الخطوات كي لا تشعر بالتعب في نهار رمضان

Posted By [ahm](#) On June 16, 2015 @ 9:09 am In [4](#) | [Comments](#) أخبار خفيفة اونلاين



[1]

الرياض - من الطبيعي أن يشعر بعض الصيام بمتاعب خلال فترة الصيام، مع ارتفاع درجات الحرارة الملحوظة، وبسبب إفراز الجسم الكثير من العرق، مما يعرض الجسم للإصابة بالجفاف.

لذا فمن الضروري لتجنب المضاعفات الناتجة عن الصيام في الحرارة المرتفعة، التعود على شرب كميات كبيرة من الماء والإكثار من تناول الخضراوات والفاكهة التي تحتوي على كميات كبيرة من الماء، كالبروكلي والخس والبرتقال والبطيخ والأناناس، وضرورة التعود على تأخير الغذاء بين وجبة والأخرى لـ 8 ساعات

ومن الضروري قبل الصيام التقليل من كمية الدهون والنشويات، والتعود على تناول الشوربة قبل البدء في تناول الغذاء، وذلك لتجنب مشاكل المعدة أثناء الصيام، كما يجب الابتعاد عن حرارة الشمس لتجنب إفراز الجسم الكثير من العرق والإصابة بالجفاف

ومن الأهمية بمكان التقليل من تناول المشروبات الغازية والتي تحتوي على كافيين، لأنها تعرض الشخص للعطش، والتقليل منها يجعل الشخص أكثر تحملا على الصيام ويتجنب الشعور بالصداع نظرا لتعود الجسم عليها وفي حالة التقليل منه بشكل مفاجئ تظهر مضاعفات كالصداع والعصبية.

- [Email](#) [2]
- [Twitter](#) [3]
- [LinkedIn](#) [4]
- [Google](#) [5]
-

Article printed from القدس العربي Alquds Newspaper: <http://www.alquds.co.uk>

URL to article: <http://www.alquds.co.uk/?p=357641>

URLs in this post:

[1] Image: http://www.alquds.co.uk/?attachment_id=357642

[2] Email: <http://www.alquds.co.uk/?p=357641&share=email>

[3] Twitter: <http://www.alquds.co.uk/?p=357641&share=twitter>

[4] LinkedIn: <http://www.alquds.co.uk/?p=357641&share=linkedin>

[5] Google: <http://www.alquds.co.uk/?p=357641&share=google-plus-1>