



# من صيام التوازن إلى فوضى السكريات!

رسالة صحية في أيام العيد

د. نور الدين بالحاج

## من صيام التوازن إلى فوضى السكريات!

### ( رسالة صحية في أيام العيد )

بقلم: د. نور الدين بالحاج

مع إشراقة صباح عيد الفطر تنطلق مشاعر الفرح في القلوب، وتزين البيوت بالحلويات وتفوح روائح الكعك والمعمول، ويجتمع الأهل والأصدقاء في أجواء مفعمة بالمودة والسرور. إنه يوم الجائزة بعد شهر من الطاعة والصيام، يومٌ تتسع فيه القلوب قبل الموائد، ويعمّ فيه الفرح الصغير والكبير.

لكن هذه الفرحة الجميلة قد تتحول - دون أن نشعر - إلى عادةٍ غير صحية، حين تتحول أيام العيد إلى مهرجانٍ مفتوح للسكريات من أول النهار إلى آخره؛ فيتنقل الإنسان بين قطع الحلوى والكعك والشوكولاتة والعصائر المحلاة، حتى يصبح السكر هو الطعام الغالب على يومه كله.

والمفارقة العجيبة أن الجسد الذي تعود طوال شهر رمضان على الاعتدال والتنظيم، يُفاجأ فجأةً بسيل من السكريات والدهون في أيام قليلة، فيدخل في حالة من الإرهاق والأضطراب قد لا يشعر بها الإنسان إلا بعد فوات الأوان.

## رمضان مدرسة الاعتدال:

لقد كان شهر رمضان مدرسة عظيمة في ضبط الشهوة وتنظيم الطعام. فالصائم يتعلم أن يأكل بوعي، وأن يميز بين الحاجة الحقيقية والرغبة العابرة، وأن يمنح جسده وقتًا للراحة والتوازن.

خلال هذا الشهر تنخفض كمية الطعام غالبًا، ويعتاد الجسم على نظام محدد في الأكل، وتتحسن حساسية الجسم للسكر، ويستعيد التوازن في مستويات الطاقة.

لكن ما يحدث عند بعض الناس بعد انتهاء رمضان هو انقلاب كامل في هذا النظام؛ فبدل الاعتدال يأتي الإفراط، وبدل التنظيم تأتي الفوضى الغذائية.

## السكريات لذة سريعة وأثر ثقيل:

السكريات بطبيعتها تمنح الإنسان طاقة سريعة وشعورًا مؤقتًا بالمتعة، ولهذا يميل الناس إليها في المناسبات والأعياد.

لكن المشكلة لا تكمن في تناولها باعتدال، بل في الإفراط الشديد فيها.

فحين يتناول الإنسان كميات كبيرة من السكريات في وقت قصير، يحدث في الجسم ما يلي:

ارتفاع سريع في مستوى السكر في الدم.

إفراز كمية كبيرة من هرمون الأنسولين.

ثم هبوط مفاجئ في مستوى الطاقة بعد فترة قصيرة.

ولهذا يشعر كثير من الناس بعد الإفراط في الحلوى بالخمول والكسل والصداع، بدل النشاط والراحة.

أضرار الإفراط في السكريات في أيام العيد:

الإكثار من الحلويات في أيام العيد ليس مجرد عادة بسيطة، بل قد يسبب عدة مشكلات صحية، من أبرزها:

## 1. اضطراب الجهاز الهضمي:

كثرة السكريات والدهون في الكعك والحلوى قد تسبب:

1. الانتفاخ.

2. عسر الهضم.

3. الشعور بالغثيان.

وذلك لأن المعدة التي اعتادت خلال رمضان على نظام معين تُفاجأ بكمية كبيرة من الطعام الثقيل.

## 2. الإرهاق والخمول:

رغم أن السكر يمنح طاقة سريعة، إلا أن الإفراط فيه يؤدي إلى هبوط مفاجئ في الطاقة بعد ارتفاعها، فيشعر الإنسان بالتعب والكسل.

### 3. زيادة الوزن السريعة:

السعرات الحرارية في الحلويات مرتفعة جدًا، ومع قلة الحركة في أيام العيد قد يكتسب الإنسان وزنًا زائدًا خلال أيام قليلة.

### 4. ارتفاع مستوى السكر في الدم:

وهذا الأمر خطير خصوصًا على مرضى السكري أو من لديهم قابلية للإصابة به.

وقد يعاني بعضهم من:

1. ارتفاع شديد في السكر.

2. الشعور بالعطش والتعب.

3. اضطراب في مستويات الطاقة.

### 5. التأثير على صحة الأسنان:

السكريات الكثيرة تُعد البيئة المثالية لنمو البكتيريا التي تسبب تسوس الأسنان.

ولهذا يلاحظ كثير من الناس زيادة مشكلات الأسنان بعد مواسم الحلويات.

لماذا يفرط الناس في أكل الحلويات في العيد؟

هناك عدة أسباب تجعل الإنسان يقع في هذا الإفراط دون أن ينتبه،

منها:

- كثرة الضيافة والتنقل بين البيوت.
  - وجود الحلويات أمام الإنسان طوال الوقت.
  - الشعور بأن العيد فرصة مفتوحة للأكل دون قيود.
  - العادات الاجتماعية التي تربط العيد بكثرة الحلويات.
- لكن الحقيقة أن الفرح بالعيد لا يقاس بكمية ما نأكل، بل بصفاء القلوب وصلة الأرحام.

## كيف نضبط تناول السكريات في العيد؟

الاعتدال هو المفتاح الحقيقي للاستمتاع بالعيد دون الإضرار بالصحة. ويمكن تحقيق ذلك ببعض الخطوات البسيطة:

### 1. لا تبدأ يومك بالحلويات.

من الأفضل أن يبدأ الإنسان يوم العيد بوجبة إفطار متوازنة تحتوي على:

- بروتين.
- خبز أو حبوب.

- بعض الفاكهة.
- فهذا يساعد على تقليل الرغبة الشديدة في السكر.

## 2. تذوق ولا تُفرط.

- لا بأس بتناول قطعة من الكعك أو الحلوى، لكن المشكلة تبدأ عندما تتحول القطعة إلى طبق كامل.
- التذوق يكفي للاستمتاع دون إفراط.

## 3. اشرب الماء بكثرة.

- الماء يساعد على:
- تقليل الشهية.
  - تحسين الهضم.
  - تخفيف تأثير السكريات على الجسم.

## 4. تحرك قليلاً.

المشي بعد الوجبات أو أثناء الزيارات العائلية يساعد الجسم على حرق جزء من السعرات ويحسن عملية الهضم.

## 5. وزّع الحلويات على اليوم.

بدل أكل كمية كبيرة دفعة واحدة، يمكن تناول كميات صغيرة متفرقة.

## العيد ليس موسم الإفراط!

من الجميل أن نفرح في العيد، وأن نتذوق الحلوى التي اعتدنا عليها في هذه الأيام المباركة، لكن الأجل أن نفعل ذلك بعقلٍ متوازن.

فالإنسان الحكيم لا يحوّل أيام الفرحة إلى سببٍ للإرهاق الصحي.

وقد علمنا رمضان درسًا عظيمًا:

أن الجسد أمانة، وأن الاعتدال سر العافية.

فإذا خرجنا من رمضان وقد تعلّمنا ضبط النفس، فلا يليق بنا أن نضيع هذا الدرس في أيام قليلة من الإفراط.

خاتمة:

إن عيد الفطر مناسبة للفرح والسرور وصلة الأرحام، لا موسمًا لإثقال الأجساد بالسكريات والأطعمة الثقيلة.

فلنستمتع بحلوى العيد، لكن بقدرٍ معقول، ولنحافظ على التوازن الذي تعلمناه في رمضان.

فالاعتدال لا يحرمننا لذة العيد، بل يجعلها أجمل وأدوم، ويمنحنا صحةً تعيننا على مواصلة حياتنا بنشاطٍ وطمأنينة.

ولنتذكر دائمًا أن العافية تاجٌ على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا من فقده.