

نصائح للصيام في شهر رمضان وكيف تقي العطش للدكتور وحيد عبدالعال



الموز والبطيخ يقيان العطش والجوع
**تناول موزة او اثنتان على السحور يقي العطش ويحافظ على مستوى السكر في الدم لاحتواء الموز علي ...

1-البوتاسيوم، المتواجد بكمية سخية في الموز، و البوتاسيوم يحافظ على ضربات القلب طبيعية ويحمل الأوكسجين إلى الدماغ وأيضاً يحافظ على توازن ناضج في الجسم. عندما نعاني التوتر، يقع مستوى البوتاسيوم لدينا أقل من المعدل الطبيعي كما يزيد من معدل الأيض لدينا. الموز غني بالبوتاسيوم، إذا كان يؤكل في ذلك الوقت، يحل محل البوتاسيوم المستخدمة أعلى ومن ثم جلب مرة أخرى لدينا مستوى البوتاسيوم إلى وضعها الطبيعي الذي يبدأ بتطبيع لدينا التوتر.

2- الموز يبقى لنا الهدوء كما أنه يحتوي على فيتامين ب الذي يريح النظام العصبي بأكمله. استخدام الموز لتهدئة الأعصاب حل ممتاز للقلق. هذا له تأثير إيجابي على مزاج الشخص كما أنه يصبح مبتهج وسعيد. ويستخدم الموز أيضاً للتعامل مع المشاكل التي تنشأ في جسم الإنسان بسبب التغيرات المناخية.

3- تم العثور على بروتين، يدعى "التربتوفان" في الموز الذي يغير الحالة المزاجية للشخص ويجعله يشعر بالراحة.

**وكذلك تناول البطيخ في السحور يقي الجوع في نهار رمضان لاحتواء البطيخ على ...

1- نسبة عالية من فيتامين ج ، الذي اثبت قدرته على منع تصلب الشرايين، وزيادة مرونة الأوعية الدموية وتقليل الالتهابات. وتساهم كل هذه العوامل في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب
2. البطيخ مفيد للنظام العصبي: يحتوي البطيخ على نسبة عالية من

فيتامين ب1 الضروري لضمان فعالية النظام العصبية. ومن المعروف ان نقص فيتامين ب1 ونقص الثيامين يمكن أن يؤديان إلى الارتباك وفقدان الذاكرة.

3. يزيد من إنتاج الأرجينين : يحتوي البطيخ على حمض أميني يسمى يونيك سيترولين ويلعب الأرجينين دورا مباشرا في تدفق الدم وحجمه في الجسم.

4. غني بالمعادن الأساسية: لا يعتبر البطيخ وجبة خفيفة ومفيدة وغنية بالماء وحسب، بل يحتوي أيضا على المعادن الأساسية مثل المغنيسيوم والبوتاسيوم. اللذان نخسرهما الى جانب الصوديوم ، بسبب التعرق في الأيام الحارة، ومن المعروف ان البوتاسيوم والمغنيسيوم يساعدان العضلات على الاسترخاء.

لمزيد من المعلومات زوروا موقعنا على الانترنت فقط اكتب الدكتور وحيد عبدالعال - فيس بوك أو waheedaesha@facbook أو على جوجال فقط اكتب الدكتور وحيد احمد عبدالعال

www.drwaheedahmed.com