



## لماذا تزيد أوزان البعض في رمضان؟

### Why increase weights Some in Ramadan?

تزداد أوزان بعض الصائمين خلال شهر رمضان، وقد تبدو هذه الظاهرة غريبة نوعاً ما. وقد أثبتت هذه الظاهرة بعض الأبحاث على عينات من الصائمين في السعودية، فقد أظهرنا في بحث سابق زيادة الوزن عند عينة من الشباب الصائمين خلال شهر رمضان، وأظهر باحثون من مدينة جدة نتائج مماثلة في بحث آخر. ونحن نعزو هذه الظاهرة لعدة أسباب أهمها

التغير المفاجئ في وقت تناول الطعام من النهار إلى الليل والاستمرار في الأكل طوال الليل. وقد بينت الأبحاث أن تناول نفس السعرات الحرارية في الوقت الذي لا يناسب فيزيولوجية الجسم (وقت الليل) يسبب زيادة الوزن.



السهر طوال الليل وعدم النوم حتى الفجر أحد أسباب السمنة فقد أظهرت الأبحاث أن النقص الحاد في النوم يؤثر في عملية الأيض في الجسم ويسبب زيادة الوزن.



ممارسة الرياضة تقل بشكل حاد في رمضان ويميل الناس للخمول والكسل،  
أتمنى أن نتخلص هذا العام من العادات الخاطئة، وأن نجعل الشهر الكريم موسماً للحفاظ على الصحة —:-

الحرص على  
الانتظام في  
ممارسة الرياضة

النوم الكافي خلال  
ساعات الليل

تناول وجبات  
صحية متوازنة



إعداد