

Agjërimi gjatë muajit Ramazan është i mirë për shëndetin tuaj, nëse bëhet si duhet

Kur trupi juaj ka mungesë të ushqimit, fillon të djegë yndyrën për të prodhuar energji. Kjo mund të qojë në humbjen e peshës. Megjithatë, nëse agjëroni për një kohë tepër të gjatë, trupi mundet eventualisht të zërthejë proteinat e muskujve për energji, gjë që nuk është e shëndetshme.

Dr. Razeen Mahroof, një mjek anestezist nga Oxford-i, thotë se ka një lidhshmëri të fortë në mes të dietës dhe të shëndetit.

“Ramazani nuk është menduar gjithmonë si një mundësi për humbjen e peshës, për shkak se më shumë është theksuar aspekti shpirtëror sesa ai shëndetësor”, thotë ai. Sidoqoftë, kjo është një mundësi e shkëlqyeshme për përfitimin e të mirave shëndetësore.

Burimi i energjisë

Ndryshimet të cilat ndodhin në trup përgjatë agjërimin, varen nga gjatësia e agjërimin. Trupi hyn në fazën e agjërimin rreth tetë orë pas ushqyerjes së fundit, atëherë kur lukthi përfundon absorbimin e vlerave ushqyese nga ushqimi.

Në gjendjen normale, glukozja e trupit, e cila është e depozituar në mëlçi dhe në muskuj, është burimi kryesor i energjisë së trupit. Gjatë agjërimin, kjo depozitë e glukozës përdoret e para për prodhimin e energjisë. Më vonë gjatë agjërimin, atëherë kur harxhohet glukozja, burimi tjetër me radhë për prodhimin e energjisë është yndyra.

Në një agjërim që zgjatë shumë ditë ose javë, trupi fillon të përdorë proteinat për energji.

Kjo, teknikisht njihet si “vuajtje urie”. Qartësisht, është e pashëndetshme. Këtu përfshihen proteinat të cilat lirohen nga zërthimi i muskujve, çka është arsyeja pse njerëzit që vuajnë urie duken shumë të hollë dhe shumë të dobët.

Sidoqoftë, ju nuk mund të arrini në fazën “vuajtje urie” përgjatë Ramazanin, për shkak se agjërimi ndërpritet për çdo ditë. (në iftar)

Tranzicion i lehtë

Për shkak se agjërimi i Ramazanin zgjat vetëm nga agimi deri në mbrëmje, energjia e trupit mund të zëvendësohet me ushqimet përpara agimit dhe të mbrëmjes.

Kjo gjë mundëson një kalim të lehtë nga përdorimi i glukozës, në përdorimin e yndyrës si burim energjie, si dhe parandalon zërthyerën e muskujve në proteina.

Dr. Mahroof thotë se përdorimi i yndyrës për energji, ndihmon në humbjen e peshës. Kjo i mbron muskujt dhe ulë nivelin e kolesterolit. Përveç kësaj, humbja e peshës rezulton në kontrollim më të mirë të diabetit dhe e ulë shtypjen e gjakut.

“Gjithashtu ndodhë edhe procesi i detoksifikimit, sepse çdo helm i grumbulluar në yndyrën e

trupit, tretet dhe hiqet nga trupi”, thotë dr. Mahroof.

Pas disa ditësh agjërimi, në gjak paraqitet një nivel më i lartë i endorfinës, duke ju bërë kështu më vigjilent, dhe duke ju bërë të ndiheni përgjithësisht mirë.

Marrja e balancuar e ushqimit dhe lëngjeve gjatë natës është po ashtu i rëndësishëm. Veshkat janë shumë efikase në mbajtjen e ujit dhe kripës në trup, sikurse është sodiumi dhe potasiumi. Sidoqoftë, këto mund të humben nëpërmjet djersitjes.

Për të parandaluar zbërthimin e muskujve, ushqimet duhet të përmbajnë mjaft burim energjie, sikurse janë karbohidratet dhe një sasi yndyre.

“Dieta juaj gjatë agjërimit, duhet të jetë e ngjashme me mënyrën se si duhet të ushqeheni edhe jashtë Ramazanit”, thotë dr. Mahroof. “Ju duhet të keni një dietë të balancuar, me proporcione të duhura të karbohidrateve, yndyrës dhe të proteinave.”

Burimi i artikullit (eng):

<http://www.nhs.uk/Livewell/Healthylramadan/Pages/fastingandhealth.aspx>

Përktheu: Mr. Gëzim Zeqiri- Shembulli.com