

التغذية الموصى بها في رمضان

يتعرض نظام الأكل عند الإنسان خلال شهر رمضان إلى تغيير مهم . التغذية الصحيحة مهمة لكي تساعد على منع حدوث أي مشاكل صحية قد تنشأ من إختيار الطعام غير المناسب أو نتيجة للإفراط في الأكل . ليس هناك قواعد خاصة للتغذية في رمضان بل مجرد نهج صحي متوازن .

فيما يلي لائحة أو أفكار تساعدك على البدء بـرمضان صحي :

1 . لتكن الوجبة التي تتناولها قبل الفجر (السحور) الوجبة الأكبر

دع تلك الوجبة تحتوي الكربوهيدرات المركبة لكي تعطيك قوة مستدامة خلال ساعات الصيام الطويلة وتكسبك أمعاء صحية .

الكربو هيدرات مثل :

- الخبز الكامل (الأسمر) والمتعدد أنواع الحنطة (ملتي غرين)
- النخالة (أول بران) والعصيدة والشوفان
- أرز بسماتي
- العدس وسواه من البقول

كما دعها تشتمل على الأطعمة الغنية بالبروتين مثل اللحم والدجاج والسّمك ومشتقات الألبان والبقول للإحتفاظ بكتلة عضلاتك و أيضاً ؛ مثل :

- اللحم الخالي من الدهون أو الدجاج أو السمك
- البيض
- حفنة من المكسرات أو البذور
- كوب من العدس أو الفاصوليا

2 . إبدأ إفطارك مع وجبة صغيرة عند الغروب بحبتين أو ثلاث من التمر وكوب من الماء وصحن صغير من الحساء وهو تقليد نبوي ويعطي دفعة فورية من السكر والماء لكي يوقف جوعك ويمنع الإفراط في الأكل في الوجبة الرئيسية .

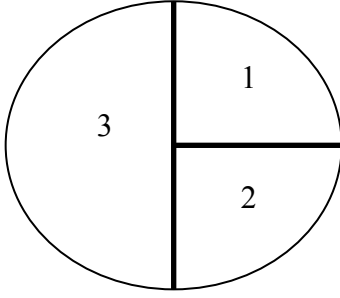
3 . أترك فترة من خمس إلى عشر دقائق على الأقل بين وجبة الغروب الصغيرة ووجبة الإفطار فالطعام لن يهرب منك ؛ إنه تقليد نبوي لكي تؤدي الصلاة في هذا الوقت .

4 . تناول الطعام ببطء وامضغه جيداً لمساعدتك على الإحتفاظ بوتيرتك

5 . شرب الماء ؛ شرب الماء ؛ شرب الماء أو السوائل

طريقة جيدة لمساعدتك على تذكر السوائل وهي "أن تشرب كوبين كل ساعة" أي كوبان من الماء (250 ملم تساوي كوباً واحداً) ؛ إذ أنك بعد خمس ساعات من الغروب تكون قد استهلكت 2.5 ليتر من السوائل تجعلك مرتوياً بشكل جيد .

6 . ينبغي أن يطبق نموذج صحن الطعام الصحي على وجبة عشاءك لكي تساعدك على الإحتفاظ بالتوازن بين الكربوهيدرات والبروتين والخضار .



- 1 . بروتين (مثل : اللحم والبيض والبقول والسمك
- 2 . كربوهيدرات (مثل : الأرز والمعكرونة والبطاطس)
- 3 . خضار (مطبوخة أو طازجة)

7 . من المرجح أن تشعر بالجوع بعد ساعتين من تناول العشاء ؛ إنه من المهم أن تطفئ جوعك بالإختيار الصحي قبل الإنغماس في تناول الحلويات التقليدية ؛ من الممكن أن يكون الخيار الصحي كالاتي :

- 100 - 200 غرام من اللين (الزبادي) قليل الدسم
- سنطة حبوب كاملة / جبنة / سندويش من سمك التونة
- حبة إلى حبتين من الفاكهة الطازجة
- كوب حليب قليل الدسم
- حفنة من المكسرات
- الفشار (خال من الملح والزبدة)
- عصير الفاكهة الطازج
- بسكويت " فيتا بريت" مع الجبن قليل الدسم
- معجون الحمص مع غصون الخضار

8 . تجنب قدر الإمكان الأطعمة التالية :

- الأطعمة المقلية التي تجعلك تشعر بأنك بطيئ ومتعب
- الملح والطعام الذي يحتوي على نسبة عالية من الملح
- الأطعمة التي تحتوي على السكر المكرر التي تزودك بالطاقة المستديمة

9 . إذا كنت حاملاً أو ترضعين طفلك أو تعانين من مرض مزمن أو كنت تأخذين الأدوية بشكل منتظم فإنه من المهم أن تناقشي خطتك لرمضان مع طبيبك قبل شهر أو شهرين من حلول رمضان .

أهدافك الصحية لشهر رمضان :

. 1

. 2

. 3

أخصائي التغذية :

رقم الهاتف :