

# أساسيات التغذية الصحية أثناء شهر رمضان



الأحد 28 مايو 2017 04:05 م

يواجه الجسم أثناء الصيام مجموعة من التغيرات أهمها نقص السوائل، وتغير مواعيد الوجبات، وقد ينتج عن ذلك ردود فعل من الجسم، مثل الإمساك والدوخة أو عدم التركيز وضعف العضلات ولتتمتع بصيام صحي اتّبع نصائح التغذية التالية:

السحور: لوجبة السحور أهمية خاصة؛ لأنها تساعد على صيام النهار، وتزوّد الجسم بالمغذيات الضرورية التي تمكّنه من أداء وظائفه لذلك ينبغي أن يحتوي السحور على الألياف الغذائية والبروتين من أفضل الأطعمة التي توفّر الألياف الفواكه والخضروات، كما أنها تزوّد الجسم بفيتامينات ومعادن تحافظ على وظائفه إلى جانب ترطيبه بالسوائل تناول البيض وال فول على السحور لتحصل على البروتين

الإفطار: لا تكثر من تناول الطعام فور الإفطار عند الغروب، ولا تعجل بأكل الأطعمة الغنية بالدهون والسكر ابدأ الإفطار بالتمر والمكسرات والفواكه وخاصة الأناناس لأنه يحمي من عسر الهضم بسبب الإنزيمات التي يحتويها التمر مصدر غني بالألياف والمغذيات، وكذلك المكسرات

التوازن: عند تناول وجبة الإفطار الرئيسية احرص على التوازن وتناول البروتين مع الخضروات والكربوهيدرات، ولا تتناول الحلويات مع هذه الوجبة كذلك تجنّب اللحوم الغنية بالدهون، و احرص على أن تكون مشوية أو مطبوخة على البخار، مع إضافة زيت الزيتون إلى السلطة

الحلويات: على الرغم من أن العادات الغذائية تجعل إعداد أصناف عديدة من الحلويات الغنية بالدهون والسكر شائعاً، إلا أنها ليست خياراً صحياً يساعد على تحلّل مشقة الصيام، كما أنها لا توفّر المغذيات التي يحتاجها الجسم وخاصة الألياف والفيتامينات

تناول المكسرات والفواكه المجففة جزءاً رئيساً من التحلية، والقليل من الحلويات الغنية بالدهون حتى لا تسبب عسر هضم