



إدارة الخدمات الطبية
Medical Services Department

نصائح صحية وغذائية

يسر إدارة الخدمات الطبية بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك أن تتقدم لكم بأصدق التهاني وأطيب التمنيات وكل عام وأنتم بخير.

• تأكد من استشارة الطبيب لمعرفة حالتك الصحية وما إذا كنت قادراً على الصوم إن كنت «مريض سكر» أو ممن يعانون من أمراض مزمنة وكذلك للنساء الحوامل، وذلك لتقديم النصيحة الغذائية لوجبات الفطور والسحور وكيفية أخذ جرعات العلاج ومواعيد تناولها خلال شهر رمضان.

• حاول أن تبدأ فطورك بتناول التمر والماء ويفضل أن تحتوي المائدة على الحساء والسلطة على أن تبدأ بهم قبل تناول الطبق الرئيسي و من الأفضل أن تحتوي المائدة الرمضانية على طبق رئيسي صحي واحد حتى لا يكون هناك دافع للشخص إلى تناول الطعام من أطباق مختلفة دون الحاجة لها.

• الابتعاد عن الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة لاحتوائها على الكربوهيدرات المكررة والدهون المشبعة وحاول الإكثار من شرب الماء والسوائل بين وجبة الفطور ووجبة السحور والابتعاد قدر الإمكان عن المشروبات الغازية.

• الحرص على تناول وجبة السحور بشكل يومي لما لها من أهمية في المحافظة على السوائل في الجسم ومدته بالطاقة والحرص بأن تكون وجبة متوازنة تحتوي على مصادر للنشويات والبروتين.
• يفضل ممارسة نوع من النشاط الحركي بعد الإفطار بساعتين مثل (المشي) لتسهيل عملية الهضم.