



التغذية في رمضان

الصيام عبادة، وهو أيضا فرصة عظيمة لتبني نظام غذائي سليم والتخلص من العادات الغذائية الخاطئة التي تشكل خطرا على الصحة مثل الإسراف في تناول الطعام واختيار الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية والغنية بالدهون المشبعة والسكريات والأملاح.

توصيات اعداد وتحضير الطعام

- تقليل عدد الأطباق المعدة على طاولة الإفطار ويفضل الاكتفاء بتحضير طبق واحد متوازن.
- تجنب القلي واستخدام طرق بديلة للطهي مثل السلق والتحميص والشواء في الفرن.
- التقليل من ملح الطعام والزيوت وتجنب المأكولات الغنية بالصوديوم مثل المخللات والمعلبات.
- التقليل من التوابل الحارة كالفلفل والشطة لأنها تهيج المعدة وتزيد الحموضة.
- نزع الجلد والدهون عن الدجاج واللحوم قبل طبخها.
- استعمال منتجات الألبان قليلة الدسم لتحضير الوجبات والحلويات.
- في الختام للصوم فوائد نفسية واجتماعية وصحية. ولكن بعض الأمراض قد تحتاج الى حمية غذائية خاصة.
- لذلك استشر طبيبك وتواصل مع أخصائي التغذية لتحديد الحمية الغذائية المناسبة لحالتك ووضعك الصحي.

صوما مقبولا.

مع تحيات وحدة التغذية العلاجية

قواعد السحور الصحي

- يفضل تأخير وجبة السحور لتقصير فترة الصيام.
- تجنب شرب المنبهات (الشاي، القهوة، المشروبات الغازية) لأنها تعمل على زيادة إدرار البول وفقدان كمية كبيرة من سوائل الجسم مما يؤدي إلى الشعور بالعطش أثناء الصيام.



المكونات الصحية لوجبة السحور

- وجبة صحية غنية بالألياف تساعد على الشعور بالشبع خلال الصيام (الخضراوات، الفواكه، الحبوب الكاملة والبقوليات).
- تحتوي على الألبان والأجبان البيضاء قليلة الدسم والملح والبيض المسلوق والخضراوات المطبوخة والخبز الأسمر والسلطة مع القليل من زيت الزيتون لتجنب الإمساك.
- غنية بمصادر البوتاسيوم مثل العدس، البطاطا الحلوة، الموز، التمر، الروب.. للحد من الجفاف والشعور بالعطش.

المواصفات الصحية لوجبة الإفطار

- طبق الإفطار الصحي يكون متوازناً ويحتوي على مختلف المجموعات الغذائية ومحضر بطريقة صحية.
- أن تكون الوجبة قليلة الدهون لذلك يجب تجنب الأطعمة المقلية والدسمة.
- تحتوي الوجبة على كمية معتدلة من الملح.
- غنية بالألياف الغذائية الموجودة في الخضراوات والفواكه، البقوليات والحبوب الكاملة ومنتجاتها.



- لا تكثر من شرب الماء والعصائر مع وجبة الإفطار واحرص على شرب كمية كافية من الماء بين الوجبات.
- تجنب شرب الماء شديد البرودة والعصائر المثلجة.
- تجنب الحلويات والعصائر لاحتوائها على سعرات حرارية عالية واستبدالها بالفواكه الطازجة كوجبة خفيفة بين الإفطار والسحور.



قواعد الإفطار الصحي

- عجل بإفطار خفيف يبدأ بحبات من التمر أو الرطب لأنه سهل الامتصاص وغني بالفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية.
- اشرب كوباً من الماء لتعويض ما فقدته أنسجة الجسم من الماء أثناء الصيام.
- بعد الصلاة يكون الجسم قد استعد لتناول وجبة الإفطار.
- يمكنك البدء بالشوربات ثم السلطات ثم الطبق الرئيسي (بروتين قليل الدهون وكمية معتدلة من النشويات).
- تناول الطعام باعتدال وبيبء وامضغه جيداً لتسهيل عملية الهضم.

