



## تغذيتي في رمضان

تحدث الكثير من التغييرات في نمطنا الغذائي خلال هذا الشهر الكريم، قد يكون لها إما تأثيرات إيجابية أو سلبية على صحتنا وذلك حسب أسلوبنا واختياراتنا الغذائية؛ فبالنسبة للبعض شهر رمضان هو شهر استهلاكي بامتياز..إذن كيف يمكننا ضمان تغذية سليمة خلال هذا الشهر للحفاظ على صحة جيدة ؟



william-saurin

إجابة على هذا السؤال سنحاول تقديم بعض النصائح الغذائية بهذه المناسبة:

- بداية يجب الحفاظ على 3 وجبات في اليوم (الطور، العشاء والسحور)
- شرب كمية كافية من الماء بانتظام خارج الوجبات
- الامتناع عن شرب السوائل الساخنة أو الباردة جدا مع وقت الإفطار
- الابتعاد عن الأغذية الغنية بالسكريات والدهنيات

### وجبة الفطور:

تعتبر هذه الوجبة الأولى بعد يوم طويل من الصيام ، لذلك ينصح ب:

- تعجيل وجبة الفطور.
- بدء هذه الوجبة بالتمر مع الماء أو حليب ثم الانتظار لبعض الوقت قبل مواصلة الأكل، لإعطاء الجسم فرصة لتعديل نسبة السكر في الدم واستعداد المعدة لعملية هضم باقي الأغذية مثل الحريرة.
- يستحسن أن لا نفرط في الأكل في هذه الوجبة.

## الوجبة الثانية:

- تكون عادة هذه الوجبة 2 الى 3 ساعات بعد وجبة الفطور.
  - من الأفضل أن تحتوي هذه الوجبة على سلطة أو حساء خضر ثم وجبة تتكون من السمك أو اللحوم البيضاء مع الخضر.
- على عكس ما هو شائع، لا يجب الإفراط في الأكل في هذه الوجبة، لأن استهلاك كميات كبيرة من الطعام قد يؤدي إلى عدم الشعور بالجوع في وجبة السحور مما يجعل بعض الناس يستغنون عن هذه الأخيرة .

## وجبة السحور:

- تعتبر وجبة في غاية الأهمية لا يجب الاستغناء عنها، لأنها تمد الجسم بالطاقة لتفادي الاجتفاف و الجوع طول فترة الصيام.
- يجب أن تحتوي هذه الوجبة على أغذية غنية بالسكريات بطيئة الامتصاص مثل النشويات والخبز، بالإضافة إلى مصدر للمعادن والكالسيوم كالحليب ومشتقاته.

المصادر: [1](#) [2](#) [3](#)