



دليلك لرمضان صحي

NATBASMA.COM

جدول المحتويات

- 01 مبارك عليك الشهر
- 02 نصائح خلال الصوم
- 03 برنامج الأكل
- 04 كميات الأكل
- 05 نصائح الطبخ
- 06 ممارسة الرياضة
- 07 وصفات صحية

01 مبارك عليك الشهر

مرحباً بك في دليل الأكل الصحي لشهر رمضان المبارك. للصوم فوائد عديدة وننصح خلال هذا الشهر الفضيل بتناول الطعام الصحي والابتعاد عن الأطعمة الغنية بالسكر وعدم الإفراط في الأكل، بل تناول الطعام بشكل طبيعي كل يوم للحفاظ على برنامج غذائي متوازن. ومن المهم جداً تناول مأكولات من جميع الفئات الغذائية الرئيسية من الكربوهيدرات والبروتين والدهون، بحيث تكون موزعة بالتساوي بين وقت تناول وجبتي الإفطار والسحور.



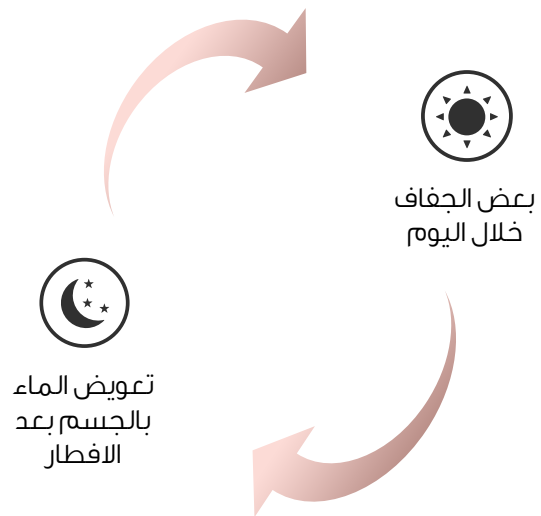
رمضان مبارك

02 ما الذي يحدث لجسمك خلال وقت الصوم

خلال ساعات الصوم عندما لا يتم استهلاك أي طعام أو شراب، يستخدم الجسم مخزونه من الكربوهيدرات والدهون لتوليد الطاقة حين يتم استهلاك جميع السعرات الحرارية التي تم تناولها خلال الليل. وبما أن الجسم لا يستطيع تخزين الماء، فإن الكليتين تقوم بالحفاظ على أكبر قدر ممكن من الماء.



وبحسب حرارة الطقس وفترة الصوم، قد يعاني معظم الصائمين خلال شهر رمضان من بعض الجفاف، مما قد يتسبب بالصداع والتعب وصعوبة التركيز. لكن الدراسات تشير إلى أن هذه الحالة غير ضارة بالصحة، شريطة تناول كميات كافية من السوائل بعد الإفطار لتحل محل تلك التي تم فقدانها طوال اليوم.



02 نصائح خلال الصوم:



لا تضيف الكثير من الملح في السلطات والأطباق الأخرى، كما تجنب تناول الأطعمة المالحة مثل المعلبات والمخللات لأنها تزيد من حاجة الجسم للماء.



تجنب الأطباق الحارة والتوابل لأنها تزيد من الإحساس بالعطش.



قد يزيد وزنك إن تناولت أكثر من ثلاث حبات من التمر كل يوم.



تناول الخضروات الطازجة كلما شعرت بالجوع.

معلومة مهمة عن التمر

إن التمور فريدة من نوعها لأنها تحتوي على الكثير من المغذيات، أهمها مستوى عالٍ جداً من البوتاسيوم (أكثر بكثير من الموز)، وهو معدن يساهم في إعادة ترطيب الجسم ويحتوي على مزيج فريد من الكربوهيدرات التي تعزز الترطيب أكثر مما يوفره الماء. لذا، فإن تناولت تماًراً وماءً في بداية الإفطار، فإنك تغذي جسمك بالماء من جديد وبشكل سريع جداً، أسرع من حين تشرب الماء وحده.

02 نصائح خلال الصوم:



خلال الإفطار، من اللازم تناول الكثير من الماء والموازنة بين البروتين والكربوهيدرات والدهون الأساسية.



من ثم تناول طبق من الشوربة أو سلطة.



بدء إفطارك بكوب من الماء والتمر (من حبة إلى ثلاث حبات من التمر، لا أكثر).



احرص على أن يحتوي طبقك الرئيسي يومياً على البروتين وبعض الكربوهيدرات المعقدة والألياف.



تناول الشوربة والسلطة ببطء خلال الإفطار ليمنحك ذلك شعوراً بالشبع ويساعدك على عدم الإفراط في الأكل عند الوصول إلى الطبق الرئيسي والحلويات.