

10 نصائح لغذاء صحي في رمضان



الجمعة 27 مايو 2016 02:05 م

كلها أيام قلائل ونستقبل شهر رمضان المبارك ، والتي تستعد له معظم الأسر بكل مالذ وطاب ، ولكي نستفيد من فترة الصيام من الناحية الصحية ، ينصح بعض المختصين ، بعدد من الإرشادات، وخاصة مع ارتفاع درجات الحرارة وزيادة حدة العطش،منها:

١. ابدأ إفطارك بتناول التمر
التمر مصدر هام جدا للسكر ويعمل على تعويض الطاقة التي فقدتها خلال ساعات الصيام الطويلة، كما أنه غني بالألياف التي تنظم حركة الأمعاء، وهو أيضا غني بالمغنيسيوم والبوتاسيوم

٢. تناول الكثير من الماء
هذا العام يأتي شهر رمضان في ذروة الصيف حيث تصل درجات الحرارة إلى ٤٥ درجة مئوية، وعليك التأكد من شرب كميات كافية من المياه بعد الإفطار حتى لا تشعر بالعطش أو تصاب بالجفاف في اليوم التالي

٣. تجنب العطش
تجنب الطعام المحتوي على الكثير الملح، مثل الأغذية المعلبة والمعالجة والمكسرات المملحة والمخللات، لأنها تجعلك تشعر بالعطش خلال فترة الصيام وتجنب أيضا الأطعمة الحارة والمملحة، وتناول الكثير من الفاكهة والخضروات المنعشة التي تمنعك من الشعور بالعطش

٤. اكسر صيامك تدريجيا
ابدأ بتناول التمر والماء ثم الشورية وبعدها طبق من السلطة ثم انتقل إلى الوجبة الأساسي.. إذا شعرت بالشبع بعد تناول السلطة، يمكنك أخذ استراحة واستكمال وجبتك لاحقا يتسبب الإفراط في تناول الطعام في ألم المعدة والانتفاخ الذي يعد من أكبر المشكلات التي تواجه الصائمين في رمضان إبدأ الإفطار بطبق من الحساء الساخن يريح معدتك بعد يوم طويل من الصيام، وينعش جسمك ويعد الجهاز الهضمي لاستقبال الوجبة

٥. تأكد من احتواء إفطارك على كل العناصر الغذائية
يجب أن يحتوي إفطارك على الحبوب والبروتين والفاكهة والزيوت الصحية

٦. اختر طعاما صحيا
اختر الحبوب الكاملة واللحم الخالي من الدهون وصدور الدجاج والسمك وزيت الزيتون باعتدال، وتناول الفاكهة كاملة بدلا من العصير وابتعد عن الطعام المقلي والمحتوي على الكثير من الدهون، واللحوم والبقوليات والبيض ومنتجات الألبان غنية بالبروتينات
تأكد من وجود مصدر واحد للبروتين على الأقل في إفطارك كل يوم حيث أن البروتينات هامة جدا لخلايا جسمك، كما أنها تزيد أيضا مستوى الشبع لديك، مما يقلل شهيتك لتناول الحلويات

٧. تجنب الاطعمة السكرية
تناول الحلويات مباشرة بعد الإفطار سوف يتسبب في حدوث الانتفاخ وعسر الهضم، كما أنه يتسبب في تقلب نسبة الجلوكوز في الدم، مما يؤدي إلى رغبة في تناول المزيد من السكريات، ولهذا ينصح بتناول الحلويات بعد ساعتين أو ثلاثة من تناول الإفطار

٨. تجنب القهوة
إذا كنت من محبي القهوة، حاول التقليل من تناول القهوة قبل رمضان بأسبوعين حتى تتجنب الإصابة بالصداع والشعور بالنعاس

٩. قسم وجباتك

لا يزال من المهم جدا تناول ثلاث وجبات خلال الشهر الكريم: الإفطار، وجبة خفيفة، السحور. فهذا سوف يساعدك على تجنب تناول الكثير من الأطعمة الخفيفة خلال ساعات الليل. قسم وجبتك الأساسية إلى ثلاث أجزاء. املأ ربع الطبق بعزيج من الكربوهيدرات، والربع الآخر باللحم الخالي من الدهون أو بدائل اللحم، ونصف الطبق للخضروات. هذا سوف يضمن تناولك لوجبة متوازنة.

١٠. مارس التمارين الرياضية

إن إضافة التمارين الرياضية إلى روتينك اليومي في رمضان أمر مفيد جدا، فهذا سوف يساعدك على الحفاظ على وزن وأسلوب حياة صحيين. إذا لم تكن شخصا رياضيا ومعتاد على التمارين المعتدلة أو الشديدة، يمكنك القيام بهذا من خلال ممارسة الرياضة قبل الإفطار مباشرة.