

# معلومة صحية : خمس نصائح للأكل الصحي خاصة في شهر رمضان



الثلاثاء 7 يوليو 2015 12:07 م

## معلومة صحية : خمس نصائح للأكل الصحي خاصة في شهر رمضان

أولاً: تناول الأطعمة البطيئة الهضم خاصة في فترة السحور تشمل الأطعمة بطيئة الهضم الحبوب والبقول والبذور مثل الشعير والقمح والشوفان والسميد والبقول والعدس والأرز الكامل

ثانياً: تناول الكثير من الألياف تشمل الأطعمة التي تحتوي على الألياف النخالة والقمح الكامل والحبوب والبذور إذ تعتبر معظم الخضار مصدراً جيداً للألياف مثل البقول الخضراء والبازيلاء والملفوف والكوسبي والسبانخ كما تعتبر معظم أنواع الفاكهة مصدراً ممتازاً للألياف ومنها الفاكهة المجففة غير المحلاة

ثالثاً: تجنب الأطعمة المقلية والمليئة بالدهون فهي تحتوي على كثير من الدهون وتسبب عسر الهضم والحرق كما أنها مليئة بالسعرات الحرارية وتسبب زيادة الوزن

رابعاً: إشرب الكثير من الماء في فترة السحور وبين فطرة الإفطار والنوم كي يتمكن الجسم من تعديل مستوى السوائل مع مرور الوقت

خامساً: تجنب الكافيين في فترة السحور فالكهوة مدرة للبول مما يسبب فقدان الجسم للماء والأملاح المعدنية الضرورية أثناء الصوم نهائياً