

ماذا يجب أن تأكل في السحور لتجنب التعب أثناء الصيام؟



الجمعة 20 فبراير 2026 01:40 م

ينصح خبراء التغذية بأن تتضمن وجبة السحور مزيدًا من الكربوهيدرات المعقدة والبروتين والدهون الصحية والسوائل، مما يؤدي إلى إطلاق الطاقة ببطء، ويساعد على التحكم في الشعور بالجوع

وتُوفّر الحبوب الكاملة، كالشوفان والخبز الأسمر، طاقةً مستدامةً ويساعد البروتين الموجود في البيض والزبادي والحليب والعدس على الشعور بالشبع لفترة أطول

أما الدهون الصحية، كالمكسرات والبذور، فتُبطئ عملية الهضم وتمنع انخفاض الطاقة

ويحذر خبراء التغذية من أن تناول الأطعمة السكرية غالبًا ما يؤدي إلى الشعور بالجوع أثناء الصيام

ماذا يجب أن تأكل في السحور لتجنب التعب؟

لا يشترط أن تحتوي وجبة السحور الجيد على كمية كبيرة من الطعام، بل يجب أن تكون متوازنة

وفيما يلي قائمة بالأغذية التي ينصح بتناولها في السحور:

الشوفان مع الحليب أو المكسرات أو الفاكهة

بيض مع خبز الحبوب الكاملة

زبادي سادة أو لبن رائب مع التمر

الفواكه مثل العوز والتفاح والتوت

حفنة من المكسرات أو البذور

توفر هذه الأطعمة الألياف والبروتين والسكريات الطبيعية التي تساعد على الحفاظ على الطاقة خلال ساعات الصيام الطويلة

علاوة على ذلك، يؤكد الخبراء أن شرب الماء في السحور أساسي، على أن تشرب ببطء بدلاً من أن تشرب دفعة واحدة، مما يساعد الجسم على امتصاص السوائل بشكل أفضل

كما ينصح بتجنب المشروبات السكرية والعصائر المعلبة والإفراط في تناول الشاي أو القهوة، لأنها قد تزيد من الجفاف لاحقًا ويساعد تناول الأطعمة الغنية بالماء مثل الفواكه والزبادي في الحفاظ على ترطيب الجسم

هل الفواكه والخضراوات مفيدة للسحور؟

الفواكه والخضراوات توفر الماء والألياف والفيتامينات العوز والتفاح والخيار والتمر مفيدة بشكل خاص للسحور

هل يجب تجنب بعض الأطعمة في السحور؟

ينصح بتجنب الأطعمة شديدة الملوحة والمقلية والحارة ☐ فهي تزيد من العطش وتجعل الصيام أكثر صعوبة ☐ كما أن الوجبات الخفيفة السكرية تسبب انخفاضاً سريعاً في الطاقة ☐

ويوصي الخبراء بأن تكون وجبة السحور بمثابة وقود للجسم، لا وليمة، وذلك فمن الأفضل أن تكون بسيطة، متوازنة، غنية بالرطوبة، مما يساعدك على الاحتفاظ بهدوئك والتركيز والنشاط أثناء الصيام ☐