

لحماية الجسم بعد صيام طويل ☐ تناول هذين السائلين عند الإفطار



الاثنين 28 مايو 2018 11:05 م

أكد خبير التغذية ورئيس وحدة التثقيف الغذائي بمعهد التغذية في مصر، الدكتور مجدي نزيه، أن هناك أموراً أساسية يجب أن يفعلها الصائم فور إطلاق مدفع الإفطار مباشرة لحماية جسمه، وتعويضه عما فقدته خلال ساعات الصيام الطويلة ☐

وقال وفقاً لـ"العربية"نت:" إن الصائم يجب أن يركز على سائلين عليه تناولهما فور إطلاق مدفع الإفطار؛ الأول هو السائل السكري لتعويض الجسم فوراً باحتياجاته من الطاقة التي فقدتها ☐

أما السائل الثاني الذي يجب تناوله عقب الإفطار وعقب السائل السكري فهو الحساء الدافئ، لافتاً إلى أن الهدف من هذا السائل هو تهيئة المعدة لتلقي وجبة الإفطار بعد ساعات الصيام الطويلة، وإفراز الأنزيمات التي تساعد على الإسراع من عملية الهضم ☐

وشجع خبير التغذية على أنه يجب تناول الإفطار بعد ذلك، على أن تكون الوجبة مناسبة ومتكاملة من النشويات والبروتينات من أجل تعويض الجسم وتزويده بالطاقة اللازمة له عقب ساعات الصيام الطويلة ☐