

تسجيل الدخول



صحة

طب وعلاج

مشاكل وحلول

كمبيوتر وموبايل

نيسونك . تويتر

الطبيعة

العلم والمجتمع

تقنيات جديدة

علوم وصحة

## التغذية الصحية المتوازنة في شهر رمضان

كتب : نادية الدكروري

الثلاثاء 11:39 2014-07-01



صورة أرشيفية

قدمت الدكتورة نهاد حسن، مدرس بقسم التغذية وعلوم الاطعمه بالمركز القومي للبحوث، معلومات عن التغذية الصحية المتوازنة في شهر رمضان من خلال منشور للمركز اليوم، بدأت فيه التعريف بالفوائد الصحية للصيام على جسم الإنسان؛ منها تجديد أنشطة الجسم، والتخلص من الفضلات المتراكمة، وتحسين مستوى دهون الدم؛ ما يؤدي الى توازن فسيولوجي مع الشعور بالراحة والطمأنينة. كما ان يصام رمضان فرصه للتخسيس بشرط أن يتم الالتزام بالاعتدال في الأكل وزيادة الحركة والإقلال من النوم والكسل.

هناك العديد من العادات الغذائية الخاطئة، كما ذكرنا نبدأ التي يقوم بها الصائمين خلال شهر رمضان حيث يلجأ الكثير منهم إلى الإسراف في تناول الطعام الأطعمة عالية السعرات الحرارية والغنية بالدهون المشبعة فيفقد الصيام. و للمناخ تأثير على صحة الانسان وعلى نوعيه التغذية والهضم والامتصاص حيث أن لكل فصل من فصول السنة نوع من الطعام الذي يلائمه ففي فصل الصيف حيث الحرارة المرتفعة نسبة الرطوبة العالية وزيادة العرق ؛ ما يؤدي الي فقدان السوائل والأملاح المعدنية من الجسم مم يؤدي الاصابة ببعض الاضرار ويشكل خطورة على الصحة. لذلك فاختيار الغذاء المناسب في شهر رمضان يساعد على المحافظة على الصحة تجنب زيادة الوزن في شهر رمضان .

لذلك فهناك بعض النقاط المهمة لا بد من التركيز عليها خلال الصوم :

\*التعجيل بالفطور مع الحرص ان يكون على بلح و عصائر طبيعية و الاعتدال في الاكل وتجنب التخممة مع تناول وجبات خفيفة أخرى بين الإفطار و السحور مع تناول الطعام ببطى والمضغ الجيد وذلك للمساعدة على حدوث هض جيد للطعام الاحساس بالشبع .

\*تأخير السحور وذلك لتفكيك من الشعور بالجوع والعطش .

\*الإكثار من تناول الماء والسوائل والعصائر الطبيعية بدون سكر التي تعوض الجفاف الذى يحدث نتيجة العرق ويحتاج الشخص العادى من حوالى (8) اكواب ماء يوميا بما فيها السوائل مثل العصائر و الألبان .

\*الاهتمام بتناول الفاكهة و الخضروات الطازجة لاحتوائها على نسبة عالية من

الطعام على المائدة لأنها تزيد من الإحساس بالعطش.

\*الإقلال من تناول الاطعمه الدسمة والمقلية لاحتوائها على كميات عالية من الطاقة والسعرات الحرارية التي تزيد من إفراز العرق بكثرة.

\*تقليل المتناول من حلويات مع اختيار الأصناف التي تحتوي على سعرات حرارية أقل .

\*تجنب تناول المشروبات الغازية مع الإفطار و السحور لانها تحد من كفاءة الهضم

\*ضرورة ممارسة نوع من النشاط البدني بعد الإفطار بساعة كي تساعد على الهضم مثل: المشي و صلاة التراويح.

الإفطار:

لابد من التدرج في تناول الافطار ولا بد من الفصل بين بداية الفطور وتناول الوجبة الأساسية و يفضل أخذ راحة لمدة نصف ساعة بعد تناول البلح و طبق الشوربة ؛ لتهيئة المعدة وتنشيطها بعد ساعات من الراحة و إتاحة الفرصة لامتصاص السكريات والسوائل بسرعة فمن الضروري عدم التهام الطعام والثاني في مضغه حتى لا يصاب الصائم بعسر الهضم .

أفضل ما يبدأ به الإفطار هو التمر فالسكريات الموجودة فيه سهلة الامتصاص وسريعة الوصول إلى الدورة الدموية وهذا ما يحتاجه بعد ساعات طويلة من الصيام . بالإضافة إلى قليل من الماء البارد .

مفضل العسل طبعاً من الشوربة الدافئة لتنشط الخلايا المتعبين من رمح الماء

خاصة وبكميات معتدلة مثل الحبوب والبقول واللحوم والألبان ومشتقاتها والفواكه والخضراوات ليحصل الجسم على جميع العناصر الغذائية الأساسية.

يجب البدء بالأطعمة التالية:

طبق السلطة لإمداد الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف التي تساعد الصائم على الإحساس بالشبع، وتنشط عملية الهضم، وتقي من الإمساك

الشوربة أو الخضار المطبوخة (شوربة الخضار) فيها أنواع هامة من البروتينات، مع الإشارة الى أهمية إكمال إقبال غطاء الحلة عند طهيها للمحافظة على هذه البروتينات.

طبق رئيسي يحتوي على:

1. اللحوم، الأسماك، الدواجن أو بدائلهم مثل البقوليات كالعدس و الفول و الفاصوليا البيضاء أو اللوبيا.

2. النشويات كالأرز و الخبز و المكرونة والبطاطس.

3. الخضار والفاكهة.

وجبة السحور:

تناول السحور يفيد في منع حدوث الإعياء والصداع أثناء نهار رمضان، ويخفف من الشعور بالعطش الشديد. ويفضل تأخير السحور بقدر الإمكان و يراعى تجنب تناول الأطعمة المالحة مثل المخللات أو الزيتون المالح والجبنه المالحة وتجنب التوابل والبهارات و استعمال الأغذية المحفوظة، أو الوجبات

فيتامينات ومعادن وكمية عالية من السوائل التي تحد من شعوره بالعطش.

أيضا لابد من تناول وجبة أو وجبتين خفيفتين بين الإفطار و السحور مثل  
الفاكهة – الزبادى بالفاكهة – قليل من المكسرات – البليلة – البطاطا –  
حمص الشام.

ويمكن لمن يرغب فى اتباع نظام غذائى معتدل خلال شهر رمضان ان  
يسترشد بالنظام الغذائى التالى

اليوم الاول:

الإفطار:1- عدد 3 بلحات + كوب عصير فاكهه طبيعيه بدون سكر

سكته متوسط الحجم مشوى او مسلوق+طبق صغير سلاطه+ 5 ملاعق ارز  
بالبصل

بعد ثلاث ساعات:قطعة كنافه صغيرة

انسحور:ثرة فاكهه +كوب زبادى + 2-3 منعقه فول مع 1/4 رغيف خبز  
اسمر

انيوم الثاني:

الإفطار:كوب خشاف قليل السكر

طبق شوربه منزوع الدسم قليل انشعريه

مع نجاحه مشوية او مسلوقه + طبق صغير سلاطه



السحور: ربع رغيف بلدى + جبن قريش+ طبق صغير سلاطه+ ثمرة فاكهة

اليوم الثالث

:الافطار: 3-4 بلحات منقوعه باللبن

طبق صغير شوربه منزوع الدسم + ارز مسلوق طبق صغير + طبق صغير سلاطه + طبق متوسط فاصوليا بيضاء مسلوقه مع معلقه زيت وبقدونس وليمون

بعد ثلاث ساعات:لبن بالفاكهة

السحور: ربع رغيف بلدى 5ملاعق فول سلاطة + ثمرة فاكهة او فنجان كنتالوب

اليوم الرابع

:الافطار: 3-4 بلحات+ كوب عصير فاكهه طبيعيه بدون سكر

2 شريحة لحم مشوى او مسلوق ثمرة بطاطس متوسطه مسلوقه او مشويه + طبق صغير سلاطه

بعد ثلاث ساعات فواكة من اى نوع مسموح ماعدا(العنب والتين والبلح والمانجو)

السحور: نصف رغيف بلدى 2بيضة + طبق صغير سلاطه

اليوم الخامس:

طبق صغير مكرونه مسلوقة بانصلصة+ طبق صغير سلاطة+طبق صغير  
بأذنان مشوى بالزبادى

بعد ثلاث ساعات: ثمرة فاكهة

انسحور: ربيع رقيق بلدى+ قطعه جبن قريش + طبق صغير سلاطة+ ثمرة  
فاكهة

انيوم السادس:

كوب قمر اندين قنين السكر

الافطار: ربيع نجاجة مشوية او مسلوقة+ 5ملاعق ارز مسلوقة + طبق  
متوسط خضار سوتيه + طبق صغير سلاطة

بعد ثلاث ساعات: عدد 2قطايف متوسطة

انسحور: فاكهة لبن

انيوم السابع

تكرار اي يوم سابق