

## وجبة الإفطار.. أساس التوازن





#### الشارقة: راندا جرجس

تنصح دانة الشكعة أخصائية التغذية العلاجية بكسر الصيام بتناول حبة تمر، لأنه يحتوي على كمية بسيطة من السكريات تمد الجسم بالطاقة، كما يحفز المعدة على إفراز أنزيمات هضمية استعداداً لوجبة الإفطار، مع أخذ كوب من الماء، ووجبة خفيفة بطبق الشورية لتعويض الجسم عن السوائل المفقودة، ثم نمنح المعدة وقتاً للراحة حتى الانتهاء من صلاة المغرب.

وتؤكد الشكعة ضرورة عدم الإفراط في تناول كميات كبيرة من الطعام، حتى لا يشعر الشخص بالتخمة بعد يوم طويل من الصيام، وأن تحتوي وجبة الإفطار على البروتين كالدجاج أو اللحم أو السمك، والبروتين النباتي كالعدس والبقوليات، ومصدر من الألياف مثل الخضراوات بجميع أنواعها والنشويات المعقدة كالقمح الكامل والأرز البني، والفريك البرغل.

وتحذر الشكعة من وجود بعض المأكولات على مائدة الإفطار، مثل: الأطعمة الدسمة والمقلبات الغنية بالدهون، وخاصة إذا تم تناولها بشكل يومي، وتنصح بالتخفيف منها وتجنب العصائر المحلاة والاستعاضة عنها بالفواكه والعصائر المحضرة منزلياً، ويُفضل تقسيم الوجبة على أكثر من مرحلة؛ حيث إن تناول الكميات الكبيرة يسبب سوء الهضم ومشكلات في المعدة.

وتضيف: يجب الاعتدال أيضاً في شرب المياه؛ حيث إن كوباً واحداً يعد كافياً مع وجبة الإفطار، ويمكن توزيع كمية الماء اللازمة للجسم على الساعات المتبقية حتى السحور.