

## احذر تناول القهوة والشاي في السحور



كشفت الدكتورة سارة مجدي، أخصائية التغذية، عن أفضل نظام غذائي يقلل من الجوع والعطش في رمضان، موضحة أن تناول الأطعمة والمواد الغذائية التي تحتوي على ألياف يقلل من الإحساس بالجوع والعطش

وأضافت سارة، في لقاء عبر فضائية «صدى البلد»، أنه يجب تقسيم النظام الغذائي للصائمين عند الإفطار والسحور، حيث يجب تناول التمر مخلوطاً بالحليب عند الفطور، نظراً للقيمة الغذائية العالية في هذا المشروب

وأشارت أخصائية التغذية إلى أهمية تقسيم وجبة الإفطار على أجزاء بداية من أذان المغرب، حتى لا يحدث اضطراب في المعدة، موضحة أن الوجبات المجففة تحتوى على قيم غذائية عالية، خاصة لكبار السن، حيث تعطي الجسم عناصر مختلفة من الماء، موضحة أن شرب المياه لا يكون دفعة واحدة، حتى لا يحدث أي اضطراب في الجسم

في نفس السياق، حذرت الصائمين من الإكثار من تناول الحلويات، تجنباً لزيادة الوزن، كما طالبت مرضى السكري بعدم الإكثار من تناول التمر، إذ يمكن تناول ثمرة واحدة بجانب كوب ماء بدلاً من الحليب عند الإفطار، مع الإكثار من

تناول الأطعمة التي تحتوى على ألياف غذائية

وتابعت الدكتورة سارة مجدي أنه يجب على كبار السن الإكثار من شرب المياه، محذرة من خطورة تناول القهوة والشاي عقب السحور، إذ يحتويان على كمية كبيرة من الكافيين، والتي تجعل الصائم يشعر بالعطش طوال الوقت، فضلاً عن حدوث اضطرابات في الدم

وأشارت أخصائية التغذية، إلى أن السيدات المرضعات يجب عليهن عدم الصيام حال تأثيره عليهن، ويجب استشارة الطبيب المختص وإجراء التحاليل الطبية للتأكد من عدم تأثير الصيام عليهن

وعند سؤالها عن كيفية تجنب الإعياء بعد الإفطار، قالت سارة مجدي، إنه يجب على الصائمين المشي قبل الإفطار لمدة ساعة على الأقل، حتى يحدث نشاط للدورة الدموية، وعند تناول الماء والطعام لا يحدث أي تأثير أو إعياء على الجسم

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024