الخليج

منوعات, محطات

22 أبريل 2023 19:57 مساء

نصائح وإرشادات صحية وغذائية لأيام العيد

«القاهرة: «الخليج

وجهت وزارة الصحة والسكان المصرية، عدة نصائح طبية وإرشادات وقائية، تزامناً مع الاحتفال بعيد الفطر المبارك، ضمن خطة الوزارة لنشر الوعي بالتغذية السليمة، وتجنب الممارسات الغذائية الضارة، حرصاً على الصحة العامة.

وأكدت الوزارة ضرورة التنوع في الغذاء وتناول جميع أنواع الأطعمة المتاحة، ما لم يكن هناك مانع طبي- مطالبة المواطنين بعدم الإفراط في تناول نوع واحد من الأطعمة، والتأكد من مصادر الغذاء، مع التمهيد لتأقلم الجهاز الهضمي للعودة إلى العادات الغذائية، فيما قبل شهر رمضان الكريم، بحيث يبدأ اليوم بتناول التمر والمياه قبل صلاة العيد، ويعقب الصلاة وجبة فطور خفيفة يمكن أن تحتوي على الجبن والبيض المسلوق، والابتعاد عن الوجبات الدسمة والسكريات والمقليات.

وأشارت الوزارة إلى أن هناك العديد من العادات الغذائية المرتبطة بمناسبات دينية وغير دينية، مؤكدة حرصها على

.التمتع بهذه العادات الغذائية، لكن دون الإخلال بالضوابط والمعايير الغذائية الصحيحة، حفاظاً على الصحة العامة

وأوضحت عدد السعرات الحرارية التي يحتاج إليها جسم الإنسان الطبيعي بشكل يومي، حيث يحتاج الأطفال الصغار ما بين 1000 إلى 1800 سُعرة حرارية، بينما يحتاج الأطفال الأكبر سناً والمراهقين ما بين 1200 إلى 3200 سُعرة حرارية، فيما يحتاج البالغون ما بين 1600 إلى 3000 سُعرة حرارية يومياً، ويعتمد الاحتياج للسعرات الحرارية على النشاط .البدني اليومي الذي يقوم به الفرد

وأشارت الوزارة إلى متوسط السعرات الحرارية التي يحتوي عليها أي من الأطعمة التي يتم تناولها خلال عيد الفطر، حيث تحتوي القطعة الواحدة من الكحك على 200 سعرة حرارية، والمعمول بالتمر يحتوي على 200 سعرة حرارية، وقطعة الغريبة 150 سعرة حرارية، وتحتوي قطعة البيتي فور أو البسكويت على 60 سعرة حرارية، فيما تحتوي الـ 100 جرام من الترمس على 111 سعرة حرارية، مؤكدة ضرورة تقليل كميات الملح المضافة للترمس، واستبدال الملح .بالليمون كلما كان ذلك ممكناً

وأكدت وزا ة الصحة المصرية، ضرورة اتباع النصائح الطبية لقضاء عيد فطر صحي، ومنها الإكثار من شرب المياه والتوقف عن التدخين أو القهوة على معدة خاوية، والتقليل من تناول الأسماك المملحة، وفي حالة تناولها يجب الإكثار من تناول البصل كمطهر طبيعي والخضراوات الورقية، التي تساعد الجسم على الاحتفاظ بالماء ومعادلة الأملاح، وتجنب المشروبات الغازية واستبدالها بالعصائر غير المحلاة والمشروبات الطبيعية، مثل الشاي الأخضر والقرفة والحلبة، إلى جانب تقسيم وجبات اليوم على 5 وجبات صغيرة لتجنب عسر الهضم، مع مراعاة أن تشتمل على، .بروتين، وخضار، ونشويات بكميات محددة

ووجهت الوزارة، نصائح أخرى لمرضى السكر، لتجنب تعرضهم لأي أزمات صحية، ومنها إعداد كحك العيد في المنزل لضمان جودته والتحكم في نسبة السكريات والدقيق، والاكتفاء بقطعة كحك واحدة يومياً، والاهتمام بتناول الخضراوات والفاكهة، ومتابعة سكر الدم بعد تناول الكحك أو الحلويات، لتجنب الغيبوبة السكرية، والاهتمام بتناول جرعات الأدوية .في مواعيدها المحددة من قِبل الطبيب، وعدم زيادة الجرعات دون الرجوع إلى الطبيب المختص

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©