

الحساء « يمد الصائم بالطاقة »



الشارقة: راندا جرجس

يشتهر الحساء بأنه من الأطباق الرئيسية والخفيفة التقليدية في المائدة الرمضانية، كونه غنياً بالعديد من الفوائد الغذائية مثل: الفيتامينات والمعادن والألياف التي تساعد في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي، وتمد الجسم بالطاقة، كما يلعب دوراً هاماً في تهيئة المعدة لاستقبال وجبة الإفطار، وتعمل على تعويض الجسم عن السوائل التي يفقدها خلال ساعات الصيام.

يعتبر شرب الحساء بعد تناول الماء والتمر من أهم العادات الغذائية في شهر رمضان بعد يوم طويل من الامتناع عن الطعام، كونها من المصادر الغنية بالماء الذي يعمل على ترطيب خلايا الجسم والبشرة، وتقلل من اكتساب الوزن لأنها تحتوي على سعرات حرارية منخفضة، كما تساهم بشكل كبير في الوقاية من تعرض الصائم للتخمة وعسر الهضم عند تناول الطعام، والوقاية من الغازات وآلام المعدة.

يشير أخصائيو التغذية إلى أن حساء العدس، الفريكة، البروكلي، الشوفان، البطاطا، البصل، اليقطين، الفطر، السبانخ، والشعيرية مع اللبن وغيرها، من أفضل أنواع الحساء الصحية، كونها طازجة ومكونة من الخضروات المتنوعة، والبقوليات الغنية بالألياف التي تساعد على تنظيم حركة الجهاز الهضمي وتقلل الانتفاخ والإمساك، ويمكن إضافة مصدر بروتين كالذجاج أو البقوليات للحصول على قيمة غذائية عالية، كما تعطي الجسم شعوراً بالامتلاء والشبع.

ويحذر الخبراء من أنواع الحساء التي تحتوي على كميات الي عالية من الدهون والكريمة، وعلى الرغم من عدم وجود موانع عند إضافة الأعشاب والبهارات لتعزيز النكهة والطعم، إلا أن الإفراط في استخدام الملح يتسبب في شعور الصائم بالعطش خلال النهار.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.