

ثمانى نصائح صحية بين الفطور والسحور



الشارقة: راندا جرجس

- 1- يشير خبراء الصحة إلى إن الترتيب من القواعد الأساسية التي يجب على الصائم مراعاتها في الشهر الكريم، حيث إن الجسم يفقد الكثير من السوائل خلال فترة الصيام، ويكون عرضة للعطش الشديد، والإصابة بالجفاف، ويُعد الماء أفضل المصادر، لأنه خالٍ تماماً من السعرات الحرارية، بعكس المشروبات الأخرى.
- 2- الحرص على عدم تناول الأطعمة المالحة حتى لا تزيد من حاجة الجسم للمياه، كما يُفضل تجنب الأطباق الساخنة والحارة، لأنها تعزز الشعور بالعطش لدى الصائم.
- 3- يجب على الصائم الحد من القهوة والشاي، لأنهما يزيدان من إدرار البول، كما يفيد استبدال المشروبات الغازية والعصائر المحلاة بأنواع الطبيعية المصنوعة في المنزل، مع ضرورة زيادة استهلاك الفواكه والخضراوات لأنها غنية بالماء والألياف، والبقاء في الأمعاء لفترة طويلة، والحد من العطش.

تناول اللحوم الخالية من الدهون، والأسماك، أو الدجاج، لتجنب فقدان كتلة العضلات، والدهون الجيدة، مثل اللوز، -4
والجوز، والأفوكادو، وزيت الزيتون لتعزز الطاقة

الحد من الوجبات المقلية والتي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسعرات الحرارية، والأطعمة السكرية لأنها -5
تزيد العطش، وتجعل الجسم يحتاج إلى المزيد من الطعام وزيادة الوزن، ويمكن استبدالها بالأطعمة المطهية بطريقة
الشواء.

يؤدي تناول الكربوهيدرات المصنعة إلى نسبة الأنسولين في الجسم، وبالتالي الشعور الجوع وزيادة الوزن -6

يوصي أخصائيو التغذية بتناول السكريات والحلويات باعتدال، على أن تكون بعد ساعتين أو ثلاثة من تناول وجبة -7
الإفطار، وبمعدل مرة واحدة في الأسبوع

تشمل الوجبات الخفيفة الصحية التي يمكن تناولها بين السحور والإفطار: الفواكه الطازجة، كوب من الحليب قليل -8
الدسم أو الزبادي، الشوكولاته الداكنة، بعض الخضراوات المقطعة، الفشار قليل الدسم، المكسرات الخام، وغير
المملحة.