

# أفضل 10 طرق صحية لتحضير جسمك لرمضان

مع حلول شهر رمضان ، الذي يعتبره المسلمون أحد أقدس الشهور في التقويم الإسلامي ، يستعد ملايين الأشخاص حول العالم للاحتفال بشهر مليء بالصيام والصلاة والعبادة لإطعام أرواحهم من خلال تجويع أجسادهم من الفجر حتى غروب الشمس.

اليك قائمة من النصائح والاقتراحات لمساعدة الصائمين على تحضير أجسامهم وضبطها وسط أيام الصيف الطويلة من أجل تجنب إبطاء عملية الأيض.

## 1. الاستعداد مقدما

من الأفضل ان تخطط للبدء بتدريب جسمك على الصيام مسبقاً ، على سبيل المثال ، يُنصح بتخطي الوجبات الخفيفة وحتى الصيام قبل أيام قليلة من شهر رمضان لإجراء عملية انتقال سهلة إلى رمضان.

## 2. ضبط جدول نومك

حاول ضبط دورة نومك بما يتماشى مع رمضان حيث ستستيقظ مبكراً على السحور.



## 3. شرب كمية كافية من الماء لمنع الجفاف

تشير النتائج إلى أن جسم الإنسان يمكنه البقاء على قيد الحياة دون طعام لمدة أسابيع ، لكنه لا يمكنه البقاء إلا لبضعة أيام بدون ماء. يقترح الخبراء أن يشرب الناس ما لا يقل عن لترين من الماء (8-10 أكواب) خلال شهر رمضان. يجب أن يتذكر عشاق القهوة والشاي أن هذه السوائل وحدها لا تفي بالكمية اليومية اللازمة للحفاظ على الجسم.



## 4. ابدأ وجبتك مع الحساء

لقد كانت الشوربة تقليدياً جزءاً لا يتجزأ من طاولات رمضان في تركيا بغض النظر عن الموسم. بدء الوجبة مع الحساء سوف يعد معدتك نظراً لأنه سيتم الاحتفال بشهر رمضان تحت حرارة الصيف هذا العام ، فنحن نقترح عليك تجربة حساء المصنوع من اللبن الزبادي البارد ،

ومن المؤكد أن تنعش الجسم بعد ساعات طويلة من الصيام.

✘

## 5. كل ببطء

الأكل ببطء سيساعد معدتك على هضم الأطعمة بسهولة ، حيث يبدأ الهضم في الفم. تذكر أن الدماغ يستغرق حوالي 15 إلى 20 دقيقة للبدء في الإشارة إلى مشاعر الامتلاء.

✘

## 6. لا تنس البروتينات والكالسيوم

تأكد من أنك تستهلك ما يكفي من البروتين والأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل اللحوم ومنتجات الألبان مثل الحليب والزيادي والبقوليات والبيض.

✘

## 7. تفضل الحلويات الخفيفة على الأحمال الثقيلة

يقترح الخبراء أن تتناول الحلويات بعد ساعة أو ساعتين من تناول الإفطار (الإفطار ، لا بأس به طالما أنه ليس سميكًا أو مقليًا أو ثقيلًا مثل البقلاوة والكونيف والتخصصات التركية الأخرى المصنوعة من المكونات الثقيلة مثل الدقيق والزبدة والسكر التي من المؤكد أن ترضي براعم التذوق ولكنها قد لا تكون الخيار الأفضل لمعدتك بعد يوم طويل من الصيام. الآيس كريم ، الحلوى ، أو الفواكه هي بعض الحلويات الخفيفة التي يمكن أن ترضي أسنانك الحلوة.

✘

## 8. تجنب الملح الزائد ، والتوابل

لا ينصح بتناول الطعام الساخن والمالح والحاد خلال شهر رمضان لأنه يمكن أن يسبب الجفاف خلال اليوم.

## 9. وجبات خفيفة صحية لزيادة الطاقة الخاصة بك

إن تناول وجبات خفيفة صحية مثل المكسرات والفواكه المجففة والتمر لن يعزز طاقتك فحسب بل يوفر أيضًا عناصر غذائية صحية لجسمك.

✘

## 10. لا تنس الألياف

تغيير جذري في روتينك مثل رمضان يمكن أن يؤثر سلبًا على حركة الأمعاء. يمكن منع ذلك عن طريق إثراء النظام الغذائي الخاص بك مع الأطعمة الغنية بالألياف بما في ذلك الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات.



**مواضيع ذات صلة:**

[اليك ما يجب تناوله بعد ممارسة التمارين الرياضية](#)

[توقعات الأبراج لشهر مايو 2019](#)

[هذه الفواكه والخضار رائعة للترطيب!](#)

[5 طرق لخسارة الوزن من خلال أكل الفراولة](#)