

# الأطعمة الضرورية عند الإفطار والسحور

في شهر رمضان، يتم تغيير نظامنا الغذائي بشكل جذري، ونحن نأكل فقط خلال السحور (قبل الفجر) والإفطار (عند غروب الشمس). على هذا النحو، كل من هذه الوجبات تشكل جزءا أساسيا من الصيام. في حين أنه من الجيد أن تستهلك أطعمة ذات مؤشر السكر في الدم منخفض، يجب أن تكون كل من وجبات السحور والإفطار متوازنة جيدا و تحتوي على عناصر من كل مجموعة غذائية مثل الخضار، الحبوب، اللحوم، منتجات الألبان، والفواكه.

يحتاج السحور إلى أن يكون صحيحا ليوفر ما يكفي من الطاقة لتستطيع أن تدوم خلال الساعات الطويلة من الصيام. من المهم أن الطعام الذي تستهلكه يحافظ على رطوبتك، لذا يجب الانتباه بعناية عند اختيار المواد الغذائية التي ستأكلها خلال السحور.

## الأطعمة الضرورية خلال السحور:

**الأطعمة المليئة بالبروتين:** البيض يحتوي على الكثير من البروتينات المغذية. إنه لا يساعدك فقط على الشعور بالشبع، ولكن يمكن أن يناسب ذوقك بطرق عديدة.

**الأطعمة الغنية بالألياف:** وجبة الشوفان غنية بالألياف، فهي وجبة مثالية يحتاج إليها جسمك خلال السحور. الألياف القابلة للذوبان تتحول إلى هلام في المعدة وتبطئ الهضم، مما يساعد على خفض الكوليسترول والجلوكوز في الدم، فيجعلها مثالية لإبقائك نشيطا طوال فترة الصيام.

**الأطعمة التي تتضمن الكالسيوم والفيتامينات:** منتجات الألبان هي مصدر عظيم من التغذية. اختار عصير لبن الزبادي أو اختار مشروب حليب الفانيليا والعسل لتبقى حيوية ومرطبا على مدار اليوم.

في حين أن السحور مهم، لا يمكن تجاهل عادات الأكل أثناء الإفطار. بالتالي، من المهم خلال شهر رمضان أن تكسر الصيام مع نظام غذائي متوازن يضمن تلبية الاحتياجات الغذائية الأساسية لجسمك. تشمل هذه الصوديوم والبوتاسيوم التي تفقد عند التعرق، خاصة خلال فصل الصيف.

## الأطعمة الضرورية خلال الإفطار:

**الفواكه الغنية بالبوتاسيوم:** التمر من المغذيات والمواد الغذائية الممتازة لكسر الصيام. إنه لا يساعدك فقط على ترطيب جسمك بسرعة، ولكن يمنحك الطاقة الفورية لتشعر بالانتعاش بعد ساعات طويلة من الصيام.

**السوائل الكافية:** اشرب الكثير من الماء أو عصير الفواكه بين الإفطار ووقت النوم لتجنب حالة الجفاف.

**المكسرات:** اللوز يحتوي على الدهون الجيدة الضرورية، خصوصا عندما يكون جسمك قد يطلب الدهون بعد ساعات طويلة من الصيام. إنه عنصر الإفطار المثالي الذي سيساعدك على الشعور بالشبع، من دون الحاجة إلى الإفراط في الأكل.

**الخضروات المرطبة:** الخيار، الخس، والخضروات الأخرى التي تحتوي على الألياف محملة بخصائص الترطيب. إنها تساعد على تبريد جسدك، بالإضافة إلى أنه خيار رائع لإبقاء بشرتك صحية وتجنب الإمساك خلال شهر رمضان.