

حافظ على صحة جيدة خلال شهر رمضان

بروح الوحي الإلهي خلال شهر رمضان، من الواضح أن الحفاظ على صحة جيدة، نظام غذائي، وجسم قوي يميز مؤمن جيد ويتيح قدرا أكبر من القدرة على التحمل للعبادة والعديد من الأفعال الصالحة.

فيما يلي مؤشرات عامة تتعلق بالصيام:

ابدأ الإفطار مع البلح لأنه يوفر لك مصدر فوري من الطاقة. رطب نفسك مع الكثير من الماء.

مشروبات العصير الطبيعي عند افتتاح الإفطار هي مصدر جيد من المعادن، الأملاح، والفيتامينات.

قاوم الرغبة في تناول الكثير من المأكولات، بأسرع ما يمكن! قد أظهرت الأبحاث أن حتى الكلمات المرتبطة بالغذاء تبدو أكثر إشراقا للجوع. بعد يوم من الصيام والانضباط، قاوم هذه الغريزة والوهم - اهدف إلى تناول الطعام في اعتدال.

تجنب المحتوى عالي الدسم، السكر العالي، والأغذية المصنعة (مثل القمح الأبيض) - الأطعمة المقلية، السمن، البرياني، الحلويات الهندية، والحلوى. عند حلول وقت الإفطار، تعمل أجسادنا للحفاظ على أكبر قدر ممكن من الطاقة. لذلك، سيتم إضافة الأغذية الدهنية المفرطة والسكريات بسرعة لاحتياجات الدهون في الجسم.

الطعام المالح عند الإفطار والسحور يسبب الجفاف ويجعلك تشعر بالعطش على نحو متزايد.

بعد صلاة المغرب، تناول وجبة متوازنة تحتوي على جميع المجموعات الغذائية.

وجبات الطعام سوف تفرج ببطء عن الكربوهيدرات، فتبقيك نشيطا ليلية من العبادة. تأكد من تناول مصادر الألياف، والتي سوف تبقي الأمعاء تعمل بصحة بعد الاستراحة خلال النهار.

الألياف والبروتينات تشعرك بالشبع لفترة أطول - جزءا هاما من برنامج تغذيتك.

إن شرب كميات جيدة من المياه وتناول مصادر من الألياف يساعد على منع الإمساك في رمضان.

الحبوب، السلطات، الفواكه، والخضروات هي بديل ممتاز للكاري الزيتية والوجبات المقلية.

تناول الطعام باعتدال، معدة ثقيلة نادرا ما تتوافق مع ليلة من العبادة المثمرة.

ينصح بتنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط قبل التراويح، من أجل زملائك المصلين أيضا! الوجبات الخفيفة والسكرية المفرطة هي أيضا ضارة للأسنان.

بعد الإفطار، اشرب المياه بشكل جيد عن طريق أخذ رشفة منتظمة من الماء كل نصف ساعة، أو كوب كامل أو أكثر كل ساعة.