أطعمة مغذية ينصح تناولها في سحور رمضان

يعود شهر رمضان محمل بالعديد من الفوائد النفسية والصحية والاجتماعية، ليمكن الاستمتاع بهذا الشهر وتحمل مشقة الصيام وممارسة الأعمال طوال النهار، يجب الالتزام بتناول وجبة السحور.

فلا تقل أهمية وجبة السحور عن وجبة الإفطار، وتكمن أهمية هذه الوجبة بأنها تمد الجسم بالطاقة طوال فترة الصيام وتمنع حدوث الصداع خلال ساعات النهار كما انها تقلل من الشعور بالعطش وتحمي من الخمول.

أهم الأطعمة المغذية التي عليك تناولها في السحور:

- الفول: يعتبر الفول من أشهر الأغذية المنتشرة على موائد السحور العربية، بما انه يحتوي على ألياف التي تساعد على الشعور بالشبع لفترة طويلة وعلى البروتينات والحديد والأملاح المعدنية والمغنيسيوم والبوتاسيوم.
- الزبادي: يساعد الزبادي على تقليل الشعور بالعطش، كما انه يحتوي على البروتينات والكالسيوم والبكتيريا المفيدة للمعدة والجهاز الهضمي.
- الخضار: تحتوي الخضار على انواعها على نسبة كبيرة من الألياف، التي تعزز الشعور بالامتلاء والشبع وتساعد على منع حدوث الإمساك. تحتوي الخضار أيضًا على المياه، ما يعمل على تعويض الجسم مما يفقده من سوائل ويوفر له ما يحتاجه من الفيتامينات والأملاح.
- الخبز الأسمر: يمد الخبز الأسمر الجسم بالطقة بما انه غني بالفيتامين B1 ويحتوي على الألياف التي تنظم عملية الهضم ويضفي الشعور بالشبع ويساعد على المحافظة على المياه داخل الجسم.
- البيض: يحتوي البيض على العديد من العناصر الغذائية كالبروتين والكالسيوم، التي تزيد نشاط الجسم وتقوي العضلات كما انه يساعد على تعزيز الشعور بالشبع لفترة أطول.
- المكسرات: تحتوي المكسرات على الفيتامينات والمعادن التي تمد الجسم بالطاقة خلال فترة الصيام، يمكن تناول زبدة الفول السوداني، حيث تمنح الجسم الطاقة والشبع لفترة طويلة.

- الشوفان: يمنح الشوفان الجسم الطاقة كما انه يعوضه عن العناصر الغذائية التي فقدها خلال ساعات الصيام.