

الأطعمة التي يجب تناولها عند السحور

رمضان هو وقت للتفكير الروحي فضلا عن وقت لاجتماع الأسر معا. في حين أنه شهر خاص جدا لأولئك الذين يحتفلون، فإنه يمكن أن يكون مربكا عند اختيار بالضبط ما يجب تناوله من طعام للحصول على ما يكفي من الطاقة خلال فترة الصيام.

تناول الطعام الصحي خلال شهر رمضان يذهب إلى أبعد من نظام غذائي صحي أو فقدان الوزن. إن تناول الأطعمة المناسبة سيساعدك على إطعام جسمك بالطريقة الصحيحة حتى تشعر بتعب أقل و طاقة أكثر طوال اليوم. إن تقديم خيارات غذائية صحية في السحور سوف يساعدك على الشعور بالمزيد من الراحة لفترة أطول، فيوفر لك العناصر الغذائية المطلوبة لجسمك لتصل إلى الإفطار.

إن تناول أنواع الأطعمة الصحيحة خلال السحور يمكن أن يساعدك على الشعور بالشبع التام مع زيادة استهلاكك الغذائي..

جرب هذه الطرق لجعل سحورك صحي أكثر في رمضان:

اختار الأطعمة العالية في البروتين. تناول البروتين عند السحور سوف يساعدك على الشعور بالشبع مع الحفاظ على وبناء العضلات في جسمك. تشمل هذه الأطعمة المعبأة بالبروتين:

البيض.

الزبادي اليوناني.

الفاصوليا .

العدس.

السّمك.

الدجاج.

اختار الكربوهيدرات ذات الحبوب الكاملة. عادة ما يعتمد النظام الغذائي في جنوب آسيا اعتمادا كبيرا على الكربوهيدرات. في حين أن الكربوهيدرات هي جزء مهم من النظام الغذائي الخاص بك، اختيار

النوع الصحيح وكمية من الكربوهيدرات سوف تساعدك على خلق وجبة صحية متوازنة. الحبوب الكاملة لديها الألياف، وتوفر لك الطاقة ببطء وتجعلك تشعر بالشبع لمدة أطول. تجنب المنتجات المصنوعة من الطحين الأبيض، مثل الخبز الأبيض. جرب هذه الخيارات من حبوب الكربوهيدرات في السحور:

الخبز من الحبوب الكاملة.

الشوفان.

الكينوا.

الشعير.

تناول الدهون الصحية. الدهون يمكن أن تحصل على سمعة سيئة ولكن هي في الواقع جزءا هاما من النظام الغذائي الخاص بك لمساعدة وظيفة الجسم على العمل بنحو أمثل. إضافة الدهون الصحية إلى السحور سوف تساعدك على الشعور بالامتلاء والرضا. اختار الدهون الصحية مثل:

الأفوكادو.

الفول السوداني أو زبدة اللوز.

الجوز.

بذور زهرة عباد الشمس.

بذور كتان الأرض.