13 نصيحة لتغذية سليمة في رمضان

ها هو شهر رمضان يطل علينا ومعه تبدأ الإستعدادات للصوم، ولأن التغذية السليمة تلعب دوراً في هذا الشهر لا بد من مجموعة نصائح غذائية يجب على كل صائم أن يتبعها:

1. تجنّب الإفراط بتناول كميات من الطعام عند الإفطار حتى لا تشعر بالتخمة.
2. إحرص على تناول المكسرات والفاكهة بين وجبة الإفطار والسحور.
3. لكي تتجنب الإصابة بعصر هضم، تناول الطعام على مهل مع الحرص على مضغه جيداً.
4. لتفادي الشعور بالجوع والعطش خلال ساعات الصوم ننصحك بتأخير تناول وجبة السحور.
5. واظب على شرب السوائل كالعصائر الطبيعية التي تعوّض خسارت جسمك للماء خلال ساعات الصيام، وحتى تتجنّب الإصابة بالإمساك. ومن المهم جداً أن تتناول ما بين لترين وثلاثة من الماء.
6. إبتعد على تناول الحلويات والأملاح عند وجبة السحور لأنها تزيد من شعورك بالعطش.
7. إجعل من الخضار الطازجة والخضراء مكانة في وجبة الإفطار والسحور لأنها غنية بالماء والفيتامينات.
8. إبتعد عن تناول الأطعمة الغنية بالدهون لأنها تسبب لك مشاكل في الجهاز الهضمي والشعور بالعطش.
9. إحرص على تنظيم كمية الحلويات التي تتناولها حتى لا تكسب وزناً إضافياً.
10. إستبدل المشروبات الغازية على الأفطار بعصائر طبيعية، التي تساعد على تسهيل عملية الهضم.
11. إحرص على ممارسة الرياضة بعد ساعة من الإفطار، فهي مهمة جداً لعملية الهضم.
12. تناول الطعام تباعاً، مثلاً تناول عدد حبات من البلح ثم العصير وبعدها بنصف ساعة تناول الوجبة الأساسية. هذه الطريقة، تساعد على تحضير المعدة وتنشيطها بعد خمولها لساعات طويلة.
13. السلطة مهمة جداً خلال الصيام، إلتزم بتناولها على وجبة

الإفطار لأنها غنية بالألياف التي تمدك بالشعور بالشبع وتساعد على العضم.

إتبع هذه الإرشادات خلال الشهر الفضيل وتمتع بصحة جيدة لك ولعائلتك.