4 خيـــارات غذائيّـــة صـــحيّة لتناولها على وجبة السحور

يهمل بعض الأشخاص تناول وجبة السحور خلال شهر رمضان المبارك، نظرًا لموعدها الذي يستقطع النوم. بيد أنّ هذه الوجبة الرئيسية بالشهر الكريم وهي تساعد على تحمّل ساعات الصيام الطويلة.

يحل موعد وجبة السحور خلال رمضان قبل الفجر، وهي بمثابة الفطور الصباحي. ومن هذا المنطلق، تتمتع وجبة السحور بدور كبير لتزويد الجسم بكفايته من الطاقة والحيوية والعناصر المغذّية لبقيّة اليوم.

ويجب أن تكون وجبة السحور صحية ومغذية وتحتوي على التالي:

الكربوهيدرات المعقدة: وهي تعد مصدر أساسي للطاقة بالجسم، الذي يمتصّها ببطء أثناء النهار. وتشمل المصادر الجيّدة للكربوهيدرات خبز الحبوب الكاملة، الحبوب الكاملة، القمح وخبز الشوفان…

البروتينات: تعتبر البروتينات عنصر رئيسي بالحفاظ على كتلة العضلات، وتحقق الشبع لوقت أطول. تشمل مصادر البروتين الجبن الأبيض والحليب قليل الدسم والزبادي واللبنة والبيض واللحم والدجاج.

الفواكه والخضراوات: والتي تعتبر مصدر ممتاز للألياف التي تساعد بالحفاظ على صحّة جهاز الهضمي وتساعد على تحقيق الشبع كما انها غنية بالمعادن والفيتامينات.

الدهون الصحيّة: على الرغم من فوائد الدهون للجسم الا انها عالية في سعراتها الحرارية، فيقود الإفراط في تناولها لزيادة الوزن. في هذا الإطار، ينصح إضافة بضع حبّات من المكسّرات لوجبة السحور، أي ثلاث حبّات من الجوز أو الكاجو أو خمس حبّات من اللوز أو 12 حبّة من الفستق.

قائمة طعام وجبة السحور:

- 1 كوب من الحمص أو الفول مع الخضراوات.
- 1 قطعة من الخبز مع الجبن الأبيض أو اللبنة قليلي الدسم والخضار.
- طبق من دقيق الشوفان مع الحليب وبضع حبّات من المكسّرات.
- الإكثار من شرب المياه والعصائر الطبيعية.
- تجنّب تناول الحلويات.

نهنئكم بحلول شهر رمضان المبارك ونتمنى لكم صيام مقبول وذنب مغفور.