7 أطعمة مغذية لسحور الأم المرضعة خلال شهر رمضان المبارك

يعتبر شهر رمضان المبارك شهر طويل على المرأة المرضعة، ان كانت ستصوم طوال الشهر الفضيل، فلديها صعوبة بين الصيام والرضاعة. هنا، ان كان الطفل أقل من 6 أشهر فقد لا يسمح لك طبيبك بالصيام، خاصة ان يعتمد على غذائه على الرضاعة الطبيعية.

وان كنت ستصومين في الشهر الفضيل، فأنت بالتأكيد بحاجة الى وجبات سحور مغذية وتمدك بالطاقة لمواجهة الصيام الطويل. لذا، نقدم لك أبرز 7 أطعمة عليك تناولها خلال السحور:

1. لبن الزبادي: ينصح تناول الزبادي يوميًا على وجبة السحور، لأنه يحتوي على الكالسيوم والبروتين، الضروريين بحالة الرضاعة.
2. الفول: يعتبر الفول من الأطباق الكلاسيكية على مائدة السحور خلال شهر رمضان، لما يحتويه من قيم غذائية عالية كما انه مصدر للبروتين النباتي ويمد الجسم بالشبع لساعات طويلة.
3. البطيخ: يتزامن شهر رمضان هذا العام مع فصل الصيف، حيث يعتبر البطيخ من الفواكه الصيفية المفضلة لدى الكثيرين. يمكنك تناول البطيخ البارد مع وجبة السحور، ليمدك بالسوائل والألياف التي يحتاجها جسمك ويمنحك الطاقة بالوقت نفسه.
4. الموز: يعتبر الموز غني بالبوتاسيوم والمغنيسيوم، اللذين تفقد الأم قدرًا جيدًا منهما أثناء فترة الصيام، كما يساعد الموز على تخفيف الشعور بالعطش طوال النهار.
5. البيض: يعد البيض من الأطعمة المغذية والمقوية والغنية بالكالسيوم والبروتين، فهو أساسي على وجبة السحور إذا كنتِ أمًا مرضعة.
6. الحليب: احرصي على شرب كوب من الحليب على وجبة السحور، فأنتِ بحاجة لفائدته الغذائية التي سوف تعود على طفلك.
7. المياه: احرصي على استهلاك كمية جيدة من المياه والعصائر الطبيعية، لتعويض الجسم بالعناصر التي يفقدها في الصيام.