



غداؤنا

وشهر رمضان

**Our food
in Ramadan**

(صوموا تصحوا)

هناك بعض العادات الغذائية الخاطئة في رمضان:

- الإفطار على كمية كبيرة من التمر وشرب الكثير من السوائل.
- الإسراف في شرب المنبهات من قهوة أو شاي، مما يسبب تنبيهاً لأعضاء الجسم وخاصة الجهاز الهضمي والعصبي، ويعوق امتصاص عناصر غذائية كثيرة موجودة في الطعام.
- تناول الحلويات و الأطعمة المقلية التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات والدهون .
- الإفطار على سفرة كبيرة دفعة واحدة مما يؤدي إلى انتفاخ المعدة و الإحساس بالتخمة والكسل و الخمول وعسر الهضم.
- احتواء الوجبات الغذائية في رمضان على نسبة عالية من البروتين و الدهون
- والسكريات والسعرات الحرارية وفقيرة في العناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها الجسم.
- تناول المشروبات المحلاة المركزة التي تفتقر القيمة الغذائية.
- عدم ممارسة الرياضة في رمضان بحجة الصيام و العطش.
- تناول الأطعمة العالية الأملاح، وبالتالي زيادة الإحساس بالعطش.
- عدم شرب كمية كافية من السوائل.

نصائح غذائية في شهر الصيام :

- إبعاد الحلوى من كريم كراميل أو مهلبية أو كاسترد بالحليب قليل الدسم .
- تناول العصائر الطازجة المعدة في المنزل وعدم إضافة السكر لها.
- تناول الفاكهة بقشورها للاستفادة من الألياف الموجودة فيها.
- تناول الحساء الدافئ الخالي من الدهون واللحوم، فيمكن تناول حساء

- الخضار والعدس لأنه غني بالألياف والفيتامينات.
- التقليل من تناول النشويات واستبدالها بالنشويات المعقدة كالحبز الأسمر والبقول والحبوب الكاملة.
 - استبدال القلي بالخبز بالفرن.
 - تناول الخضروات والسلطات يومياً بما يعادل ٣-٤ حصص في اليوم للوقاية من مشاكل الإمساك .
 - تناول كوبين من الحليب أو اللبن أو الزبادي قليل الدسم.
 - تناول ٣ حصص يومياً من اللحوم والدجاج والسمك ومراعاة إزالة الشحوم للحوم والجلد للدجاج وعدم قليها ووضعها بالفرن.
 - الإكثار من شرب السوائل بما يعادل ٢ لتر في اليوم لتعويض النقص الحاصل أثناء الصيام.
 - تعجيل الإفطار على تمرات أو لبن أو عصير، اتباعاً لسنة نبينا ولتعويض الجسم بما فقده من طاقة وماء وسوائل أثناء النهار .
 - تأخير السحور لتجنب الجوع والعطش خلال النهار، قال الرسول (ماتزال أمتي بخير ماعجلوا الفطور وأخروا السحور .
 - الإفطار على مرحلتين تجنباً لحدوث التلبك المعوي والتخمة .
 - ممارسة الرياضة في شهر رمضان للمحافظة على الصحة .
 - ضرورة احتواء الوجبة الغذائية في رمضان على جميع العناصر الغذائية من بروتين وحبوب وفواكه وخضروات .
 - تجنب النوم بعد تناول وجبة الإفطار أو السحور، لأن ذلك يؤدي إلى زيادة الوزن .
 - استخدام زيوت القلي الخاصة بالقلي لمقاومتها لدرجة الحرارة العالية واستخدام زيت الذرة للطبخ وزيت الزيتون في السلطات .

- عدم الإكثار من الأطباق المليئة بالسكريات والدهون واستبدالها بالسوائل والتمر.
- الابتعاد عن التسوق أثناء الصيام، لأن ذلك يؤدي إلى شراء كميات كبيرة من الحلويات والسكريات.
- عدم تناول الأطعمة عالية الملح من زيتون ومخللات ومكسرات .
- تجنب النوم بعد تناول وجبة الإفطار أو السحور، لأن ذلك يؤدي إلى زيادة الوزن .



إعداد: إدارة التغذية العلاجية



@ksumedicalcity
<http://medicalcity.ksu.edu.sa>

إدارة العلاقات العامة والإتصال | وحدة التثقيف الصحي