نصائح غذائية للحفاظ على النشاط والترطيب خلال شهر رمضان



يدخل المسلمون بدءاً من ،يوم غد السبت، في شهر رمضان، الذي يمتنعون فيه عن تناول الطعام في ساعات النهار، ابتداءً من الفجر وحتى الغروب، وهو طقس ديني، لكنه في الوقت ذاته يعتبر فرصة لتعزيز العادات الصحية والانضباط الغذائي.

وبينما يحمل الصيام فوائد صحية عديدة مثل تحسين التمثيل الغذائي وخفض ضغط الدم والكوليسترول، فإن التغذية غير المتوازنة قد تؤدي إلى الإرهاق أو زيادة الوزن، لذا، فإن اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن خلال شهر رمضان يساهم في الحفاظ على النشاط والترطيب ودعم الصحة العامة.

وجبة السحور

يعد السحور الوجبة الأساسية التي توفر طاقة مستدامة خلال الصيام، لذا يفضل أن تتضمن:

- الكربوهيدرات المعقدة، مثل الشوفان والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات، لتمد الجسم بالطاقة

لفترات طويلة.

- البروتينات، مثل البيض والأجبان قليلة الدسم والحليب والزبادي، حيث تساعد في الشعور بالشبع وتحافظ على صحة العضلات.

- الدهون الصحية، مثل المكسرات غير المملحة وزيت الزيتون والأفوكادو والسلمون، لتعزيز الشبع وإمداد الجسم بالأحماض الدهنية المفيدة.

كما ينبغي تجنب تناول الأطعمة المالحة والمقلية، لأنها تسبب العطش خلال النهار.

وجبة الإفطار

ينبغي أن تكون وجبة الإفطار متوازنة ومغذية، ومن الأفضل أن تبدأ بـ:

- التمر، فهو مصدر غني بالألياف والطاقة السريعة، ويعد خيارا مثاليا لكسر الصيام.

- شرب الماء أو الحليب لتعويض السوائل المفقودة خلال النهار.

- تناول وجبة متكاملة تحتوي على الخضروات والبروتينات الخالية من الدهون (كالأسماك والدجاج المشوي)، والحبوب الكاملة للحصول على العناصر الغذائية الأساسية.

وينصح الخبراء بتجنب الأطعمة الدهنية والمقلية، لأنها تسبب الشعور بالخمول وتؤثر على الهضم، مع الحد من استهلاك الحلويات الثقيلة واستبدالها بالفواكه الطازجة أو الزبادي بالعسل.

أفكار لوجبات صحية في رمضان

- السحور: شوربة العدس بالخضار، أو خبز الحبوب الكاملة مع اللبنة والخضروات الطازجة، والبيض المسلوق مع شرائح الأفوكادو والخبز الأسمر، وزبدة الفول السوداني مع شرائح الموز وخبز الشوفان، بالإضافة إلى جبنة قريش مع الطماطم والخيار وزيت الزيتون.

- الإفطار: دجاج مشوي مع الخضروات والحمص، أو سمك مشوي مع الأرز البني والسلطة، أو لحم مشوي مع بطاطا مشوية وسلطة الزبادي بالخيار، وكذلك بطاطا مشوية محشوة بالتونة والجبن قليل الدسم.

أهمية الترطيب خلال رمضان

مع الصيام لساعات طويلة، يصبح الحفاظ على الترطيب أمرا ضروريا، خاصة في الأجواء الحارة. لذا ينصح بـ:

- شرب 10 أكواب على الأقل من الماء يوميا بين الإفطار والسحور.

- تناول الأطعمة الغنية بالمياه مثل الخيار والطماطم والخس.

- تجنب المشروبات الغازية والمشروبات الغنية بالكافيين، لأنها تزيد من فقدان السوائل وتسبب الجفاف.

نصائح إضافية للحفاظ على الصحة والنشاط

- ممارسة التمارين الخفيفة بعد الإفطار، مثل المشي لمدة 30-60 دقيقة.

- تناول الطعام ببطء ومضغه جيدا لتجنب التخمة وتحسين الهضم.

- تجنب النوم مباشرة بعد الإفطار أو السحور لتفادي مشاكل الهضم.

- التقليل من الملح في الأطعمة لتجنب احتباس السوائل والشعور بالعطش.

- تجنب الأكل بكميات كبيرة دفعة واحدة، بل يفضل تناول الطعام على مراحل بين الإفطار والسحور.