

وجبة يرتكز عليها الصائم خلال نهاره... تعرفوا فوائدها



تعتبر وجبة السحور من أهم نقاط الانطلاق التي يرتكز عليها الصائم خلال نهاره، وهي تزوده بالطاقة التي يحتاجها للصمود لساعات دون جوع أو تعب.

ومن الناس من لا يهتم لوجبة السحور، ويفضلون النوم بدلاً من تناول الطعام قبيل الفجر، إلا أن المختصين يحذرون من ترك هذه الوجبة التي تزود الجسم بالطاقة، خصوصاً أن هناك شهراً كاملاً من الصيام، يفقد خلاله الصائمون العديد من الفيتامينات والمعادن.

ما يجب أن تحتويه وجبة السحور؟

تقول اختصاصية التغذية الحدية وفاء فلفل إن السحور وجبة أساسية جداً خلال شهر رمضان، وعليها تعتمد طاقتنا في اليوم التالي، ولذلك لا يجب أن تكون هذه الوجبة بسيطة، بل يجب أن تحتوي على عناصر غذائية متكاملة، تمد الجسم بمخزون من القوة وتأخر الشعور بالجوع، لأطول فترة ممكنة، مشيرة إلى أن وجبة السحور المتكاملة يجب أن تحتوي على النشويات، البروتينات، الدهون والخضار، فغياب أي عنصر من هذه العناصر من الوجبة، يسرع من الشعور بالجوع.

من أجل طاقة وإنتاجية أفضل

وترى فلفل أن ما يمكّن جسم الصائم من إمتصاص السكر بالدم بشكل أبطأ ، وبالتالي يحصل على طاقة وإنتاجية أفضل، هو أن يكون السحور غنياً بعناصر البروتين كالجبن خفيف الملح، والبيض، والحبوب، إضافة الى عناصر الدهون الموجودة في المكسرات، والفاول السوداني، وبذور الكتان والشيا، وأيضاً عناصر الألياف الموجودة في الفواكه المجففة، والخضار، والشوفان، وخبز القمح الكامل و الحبوب.

وشددت فلفل على أن الأطعمة التي يجب تناولها عند وجبة السحور، والتي تساهم بترطيب الجسم وتخفيف العطش هي الحليب واللبن، والفواكه وخاصة التفاح، الليمون، الأناناس والبطيخ، والمشمش المجفف أو قمر الدين، وماء جوز الهند، حيث أن هذه الأطعمة غنية بالماء والبوتاسيوم، وتساعد على ترطيب الجسم، مشددة على أن الأطعمة سريعة الإمتصاص مثل الفواكه أو العصائر بمفردها، ستتسبب بشعور سريع بالجوع، فمثلا تناول اللبن والتمر فقط كسحور، أمر غير كافٍ، إذ يجب إضافة المكسرات والشوفان لتأخير الجوع.

أطعمة تسبب رائحة فم

وبحسب ما كشفت إختصاصية التغذية الحدسية وفاء فلفل، فإن الأطعمة المالحة مثل الجبن المالح، والمخللات، والزيتون، وأيضاً مختلف أنواع الأطعمة الغنية بالتوابل، تسبب عطش ورائحة فم خلال الصيام، وهذا ينطبق أيضاً على الطعام المقلبي والأطعمة الجاهزة والتي تحتوي على البصل والثوم، لذا فإنه من الأفضل تجنّبها عند سحور.

ودعت فلفل كل شخص إلى تحديد كمية الطعام التي يشعر أنه يحتاج لتناولها عند السحور، وذلك من خلال علامات الجوع والشبع التي يظهرها جسمه، مشيرة الى أن أفضل العصائر التي تمنح الرطوبة وتساهم بالوقاية من الإمساك، هو شراب قمر الدين الغني بالبوتاسيوم، والذي يمكن إستهلاكه بتوازن مع وجبة غنية بالبروتين لتوازن إمتصاص الجسم للسكر.