

معلومة صحية : خمس نصائح للأكل الصحي خاصة في شهر رمضان



الاثنين 29 مايو 2017 06:05 م

أولاً: تناول الأطعمة البطيئة الهضم خاصة في فترة السحور[] تشمل الأطعمة بطيئة الهضم الحبوب والبقول مثل الشعير والقمح والشوفان والسميد والبقول والعدس والأرز الكامل[]
ثانياً: تناول الكثير من الألياف[] تشمل الأطعمة التي تحتوي على الألياف النخالة والقمح الكامل والحبوب والبقول إذ تعتبر معظم الخضار مصدراً جيداً للألياف مثل البقول الخضراء والبازيلاء والملفوف والكوسى والسبانخ كما تعتبر معظم أنواع الفاكهة مصدراً ممتازاً للألياف ومنها الفاكهة المجففة غير المحلاة[]
ثالثاً: تجنب الأطعمة المقلية والمليئة بالدهون[] فهي تحتوي على كثير من الدهون وتسبب عسر الهضم والحرقة كما أنها مليئة بالسعرات الحرارية وتسبب زيادة الوزن[]
رابعاً: إشرب الكثير من الماء[] في فترة السحور وبين فطرة الإفطار والنوم كي يتمكن الجسم من تعديل مستوى السوائل مع مرور الوقت[]
خامساً: تجنب الكافيين في فترة السحور[] فالقهوة مدرة للبول مما يسبب فقدان الجسم للماء والأملاح المعدنية الضرورية أثناء الصوم نهاراً[]