

9 نصائح غذائية لما بعد رمضان يعد شهر رمضان



الجمعة 23 يونيو 2017 04:06 م

يعد شهر رمضان من الشهور التي تتغير فيها العادات الغذائية، لذا ينصح الخبراء باتباع أنظمة معينة بنهاية الشهر الكريم

وذكر الأطباء أنه ينبغي عدم الإسراف في أكل الحلويات بعد رمضان حتى لا تتعرض المعدة إلى اضطرابات

وفيما يلي بعض النصائح الغذائية التي يجب اتباعها لما بعد شهر الصيام لإعادة الاتزان في النظام الغذائي:

(1) الاهتمام بتناول وجبة فطور خفيفة وسهلة الهضم

(2) من الضروري تعويد الجهاز الهضمي بالتدريج على هضم الطعام في الصباح

(3) الحد من شرب القهوة لتجنب الشعور بالحرقة في المعدة

(4) تناول وجبات صغيرة

(5) الاستمرار بتناول الشوربات والسلطات

(6) تجنب الأغذية الدسمة والحلويات

(7) ممارسة الرياضة يومياً

(8) الإكثار من الزنجبيل للتخلص من الغازات وحموضة المعدة

(9) تقسيم الغذاء إلى 5 أو 6 وجبات غذائية صغيرة