

# "الصحة العالمية": توصيات بخصوص النظام الغذائي في رمضان



الخميس 23 مارس 2023 11:33 م

قدمت منظمة "الصحة العالمية"، مجموعة من التوصيات بخصوص النظام الغذائي خلال شهر رمضان [ ] وقالت إن "رمضان عادةً فرصة مواتية للمسلم يتدرب فيها على التحكم في النفس، وضبط النفس، والتضحية، والتعاطف مع من هم أقل حظًا".

وأشارت إلى أنه يستطيع الصائم، باتباع إرشادات بسيطة، أن ينقص وزنه ويخفض معدلات ضغط الدم والكوليسترول [ ] وعلى النقيض من ذلك، حذرت من أنه قد يزيد وزن الصائم إذا ترك لنفسه العنان وأفرط في تناول الطعام عند الإفطار والسحور [ ]

## الإكثار من شرب الماء

ومن تلك القواعد التي أوصت بها:

- احرص خلال شهر رمضان على شرب كمية كبيرة من الماء وتناول الأطعمة الغنية بالمياه [ ]
- أكثر من شرب المياه بين وجبتي الإفطار والسحور [ ]
- تزيد معدلات تعرق الجسم مع ارتفاع درجات الحرارة المرتفعة، لذا فمن الضروري شرب السوائل لتعويض ما يفقده الجسم أثناء ساعات النهار (ما لا يقل عن 10 أكواب).

## وجبة إفطار صحية ومتوازنة

- ونصحت بأن يتناول الصائم وجبة إفطار صحية ومتوازنة لتعويض مستويات الطاقة، وعلى سبيل المثال:
- الإفطار على ثلاث تمرات من الطرق التقليدية والصحية لبدء وجبة الإفطار، لأن التمر غني بالألياف [ ]
- يمكنك تناول البطيخ في وجبة السحور أو تناوله على سبيل التحلية بعد الإفطار [ ]
- كما تحتوي السلطة الخضراء على كثير من الخضراوات الغنية بالماء مثل الخيار والطماطم [ ]
- تجنب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي والكولا لأن الكافيين قد يسبب كثرة التبول، مما قد يؤدي إلى الإصابة بالجفاف
- المشروبات الغازية التي تحتوي على السكر ستضيف مزيدًا من السرعات الحرارية إلى نظامك الغذائي [ ]
- بدلاً من ذلك، تستطيع تناول الطعام الغني بالماء، مثل الحساء أو سلطة الخضراوات الطازجة [ ]
- تناول وجبة إفطار صحية ومتوازنة لتعويض مستويات الطاقة لديك
- تناول في وجبة الإفطار كثيرًا من الخضراوات لتزود جسمك بالفيتامينات والمغذيات [ ]
- بالإضافة إلى الحبوب الكاملة لتزود جسمك بالطاقة والألياف [ ]
- تناول اللحوم الخالية من الدهون والدجاج بدون جلد والأسماك سواء كانت مشوية أو مطهوه في الفرن للحصول على حصة جيدة من البروتين الصحي [ ]
- تجنب الأطعمة المقلية أو المصنعة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون أو السكر [ ]
- استمتع بوجبتك وتجنب الإفراط في الطعام عن طريق تناول الطعام ببطء [ ]

## تسحروا فإن في السحور بركة

- السحور وجبة خفيفة يتناولها الصائم قبل الفجر لتعويضه على الصيام [ ] وهناك فئات معينة يجب أن تحرص على تناول وجبة السحور مثل كبار السن، والمراهقين، والحوامل، والمرضعات، وكذلك الأطفال الذين يرغبون في الصيام [ ]
- ويجب أن تتضمن هذه الوجبة، التي تُعتبر مثل الفطور الخفيف:
- خضراوات وحصة من الكربوهيدرات مثل الخبز/ لفائف الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة
- أطعمة غنية بالبروتين مثل منتجات الألبان (جبين خفيف الملح/ لبننة/ لبن) و/ أو بيض، بالإضافة إلى طبق جانبي من الطحينة/ الأفوكادو [ ]

- تجنب تناول كميات كبيرة من الحلويات عقب وجبة الإفطار، حيث تتضمن الحلويات التي يتناولها الناس عادةً في رمضان كميات كبيرة من شراب السكر
- من الأفضل تناول فاكهة مثلجة تحتوي على الماء للتحلية مثل البطيخ/ الشمام أو أي فاكهة موسمية أخرى مثل الخوخ أو النكتارين
- يجب أن يحد الشخص من تناول الأطعمة الغنية بالدهون، خاصة اللحوم الغنية بالدهون، والأطعمة المصنوعة من الفطائر الهشة أو الفطائر المضاف إليها دهون/ سمن نباتي أو زبدة
- ومن الأفضل الابتعاد عن القلي واستخدام طرق أخرى في الطهو، مثل الطهو على البخار، أو طهو الطعام بالصلصة، أو القلي السريع باستخدام كمية صغيرة من الزيت، أو الطهو في الفرن
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الملح، مثل النقانق، واللحوم المصنعة والمملحة ومنتجات الأسماك، والزيتون والمخللات، والأطعمة السريعة، والأجبان المالحة، والأنواع المختلفة من المقرمشات الجاهزة، والسلطات، والأطعمة التي تُدهن، والصلصات (مثل المايونيز والخردل والكاتشب).
- ومن الأفضل عند إعداد الوجبات، الحد من استخدام الملح بقدر الإمكان، ويفضل بالطبع عدم وضع المملحة على طاولة الطعام ويمكن استخدام أعشاب مختلفة لتحسين نكهة الأطعمة التي يتم طهوها
- تناول الطعام ببطء بكميات مناسبة لاحتياجاتك فالوجبات الكبيرة تسبب الحرقة وشعور بعدم الارتياح
- حاول أن تتحرك بقدر الإمكان، وكن نشيطًا في فترات المساء، حيث يمكنك مثلًا المشي يوميًا بانتظام

## الصيام لمرضى السكري وفرط ضغط الدم

- يُنصح المرضى المصابون بداء السكري من النوع 1 عمومًا بعدم الصيام بينما قد يستطيع المرضى المصابون بداء السكري من النوع 2 أو فرط ضغط الدم الصيام طالما كانت حالتهم الصحية تحت السيطرة، إما عن طريق النظام الغذائي أو الدواء
- ولكن، يُنصح هؤلاء المرضى قبل الصيام باستشارة الطبيب أو خبير التغذية للحصول على المشورة الطبية الملائمة لحالتهم الصحية

### الصيام أثناء الحمل والرضاعة

- ينبغي على الحوامل والمرضعات الرجوع إلى الطبيب للحصول على المشورة

## أمثلة على وجبة الإفطار

- حساء خضراوات طازج (وليس مسحوق الحساء الجاهز)
- سلطة خضراء أو أي خضراوات أخرى من اختيارك
- خضراوات محشوة (كوسا/ باذنجان/ ورق عنب)
- صدور دجاج مطهوه في الفرن
- اشرب كمية كبيرة من الماء؛ ويمكنك إضافة شرائح الليمون وأوراق النعناع لتحسين الطعم

## أمثلة على وجبة السحور

- قطعتان من الخبز
- بيضة مخفوقة بالخضراوات أو بيضة مسلوقة جيدًا
- خضراوات مقطعة (نوعان من الخضراوات)
- لبنة أو جبن مضاف إليه زعتر وزيت الزيتون
- شاي أعشاب
- ولا تنس أن تشرب كمية كافية من الماء