

# عليك بالوجبات المتوازنة 8 نصائح لصيام صحي في رمضان



الثلاثاء 4 أبريل 2023 11:56 م

الصوم هو جزء مهم من التعاليم الدينية للمسلمين ومع ذلك، إذا كنت تعاني من أي حالة صحية - بما في ذلك الحمل أو الرضاعة الطبيعية أو مرض السكري أو مرض آخر - فمن الأفضل استشارة طبيبك لتحديد ما إذا كنت لا تزال بحاجة إلى الصيام أو أنك قادر على الصيام بدون ضرر. وإذا كنت تتناول أي أدوية، فتأكد من الطبيب الخاص بك عما إذا كان يمكنك تخطيها بأمان أو ما إذا كان يمكن تناولها بدون طعام وسوائل. إذا شعرت بتوكل أثناء الصيام، استرح، ضع في اعتبارك احتساء بعض العصير، واستشر طبيبك إذا لم تتحسن الأعراض. قدمت جامعة كورنيل الأمريكية، نصائح للمسلمين لصيام صحي خلال شهر رمضان. وقالت سونيا إسلام، اختصاصية التغذية، إن "الصيام في شهر رمضان هو تمرين عقلي بقدر ما هو تمرين بدني، على الرغم من أننا قد نختلف في كيفية تجهيز عقولنا وأجسادنا". وإليك بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك على التكيف مع الصيام اليومي:

## 1. شرب السوائل

اشرب السوائل عدة مرات طوال الليل، حتى إذا كنت لا تشعر بالعطش الشديد - فالعطش هو إشارة إلى أن جسمك يعاني من الجفاف بالفعل. اختر السوائل التي لا تحتوي على الكافيين، لأنها يمكن أن تسبب الجفاف. تناول الماء في وجبة الإفطار ضمن حصولك على أفضل مصدر لترطيب جسمك قبل أن يشتت انتباهك بالطعام. لكن كن حذرًا ولا تفرط في شرب الكثير مرة واحدة، لأنه يمكن أن يخفف من إلكتروليات الجسم، مما يؤدي إلى حالة قاتلة تسمى تسمم الماء.

## 2. أطعمة متنوعة

تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة بعد الإفطار، حيث يحتاج جسمك أكثر من أي وقت مضى إلى تغذية جيدة للتعويض عن ضغوط الصيام. الحبوب الكاملة والخضراوات والفواكه والبروتينات الخالية من الدهون والدهون الصحية (مثل زيت الزيتون والمكسرات) - مهمة لتزويد جسمك بجميع العناصر الغذائية التي يحتاجها.

## 3. خذ وقتك

يستغرق الجسد حوالي 20 دقيقة لتسجيل ما إذا كان لديه ما يكفي من الطعام، لذلك لا تفرط في تناول الطعام أثناء الإفطار. إن تناول الطعام بتمعن والاستمتاع به يضع ضغطًا أقل على جسمك ويمنحك طاقة أكبر من تناول كميات كبيرة في وقت واحد.

## 4. ممارسة الحركة

على الرغم من أن الصيام يمكن أن يكون مرهقًا جسديًا، لكن ينصح بأن تمارس الحركة. إذا كنت تمارس الرياضة عادة في الصباح، راجع كيف يشعر جسمك إذا بدلت التمرين إلى ما بعد الإفطار. لا تعتبر التمارين الشاقة جيدة أثناء النهار، لأنك قد تصاب بالجفاف بسرعة. لكن يمكن للمشي القصير السهل أو بعض تمارين الإطالة أن تقطع شوطًا طويلًا في الحفاظ على طاقتك أثناء الصيام.

## 5. وجبة السحور

تساعد مكونات الوجبة المتوازنة معًا في الحفاظ على استقرار نسبة السكر في الدم، مما يمنحك طاقة جيدة.

وفيما يلي بعض العناصر التي يجب تضمينها في السحور الخاص بك:  
-الحبوب الكاملة - تشمل المصادر الحبوب الكاملة وخبز الحبوب الكاملة والأرز البني ودقيق الشوفان  
-الفواكه والخضراوات الطازجة  
-البروتين - تشمل مصادره الحليب واللبن والبيض والمكسرات  
-الدهون الصحية - المكسرات والزيتون  
- بالإضافة إلى شرب الماء أثناء السحور  
-دقيق الشوفان المصنوع من الحليب قليل الدسم والمغطى بالفواكه والمكسرات  
-طبق من الحبوب الكاملة والحليب قليل الدسم مغطى بالفواكه والمكسرات  
-قطعة توست من الحبوب الكاملة، بيضة مسلوقة، وقطعة فاكهة  
-شطيرة زبدة الفول السوداني على خبز الحبوب الكاملة وكوب من الحليب قليل الدسم  
-موزة أو تفاح مع زبدة الفول السوداني وكوب من الحليب قليل الدسم  
-طبق من شوربة الخضار، وقطعة من الخبز المحمص الكامل، وكوب من الحليب قليل الدسم  
-سلطة كسكس القمح الكامل مع الخضراوات المشكلة وزيت الزيتون والتونة المعلبة

## 6. ابحث عما يناسبك

اعتمادًا على جدول نومك، قد ترغب في تجربة عدد المرات والوقت الذي تأكل فيه للحفاظ على طاقتك

## 7. ثق كيف يشعر جسمك

كل شخص قد يشعر بشعور أفضل مع طرق تناول الطعام المختلفة  
إذا كنت تواجه مشكلة في الصيام ولم تقدم هذه النصائح فوائده لك، تحدث مع اختصاصي تغذية للحصول على مزيد من النصائح المحددة بناءً على حالتك

## 8. أجواء احتفالية

هذا هو أكثر شهور السنة بهجة! استمتع بتناول الطعام مع الآخرين، وتمرن على حسن النية، وكن مبورًا مع جسدك ومع الآخرين

## المعفون من صيام رمضان

عادة ما يُعفى من صيام رمضان ما يلي:

- الأطفال الصغار
  - الحائض أو الحامل أو المرضع
  - المسافرون لمسافات طويلة
  - أصحاب الأمراض الحادة
  - أصحاب الأمراض المزمنة (مثل مرض السكري).
  - لأسباب عقلية
  - الشخص الضعيف أو كبير السن
- لمطالعة الموضوع من مصدره ( [اضغط هنا](#) ).