

بعضها يقلل العطش ☑️ أفضل 7 فواكه يجب على الصائم تناولها في رمضان



الاثنين 17 أبريل 2023 03:10 م

تتميز الفواكه بالعديد من الفوائد المهمة للجسم، وهي ضرورية للصائم خلال شهر رمضان لما لها من فوائد كثيرة على الجسم، وخاصة في الشهر الفضيل ☑️ وتحتوي الفواكه على المعادن والفيتامينات اللازمة، وبالتالي يجب توزيع أوقات تناولها بين وجبتي الإفطار والسحور، مع معرفة النوع الأنسب لكل مائدة، حتى تتحقق الفائدة المرجوة ☑️

أهم فوائد الفواكه للصائم

قد تتغير العادات الغذائية بشكل سلبي لدى الكثير من الأشخاص خلال شهر رمضان؛ حيث يقل استهلاكهم للفواكه بشكل عام، لذلك يُنصح بالحرص على تناول الحصة القُوصى بها من الفواكه، كما يُنصح بتوزيع هذه الحصة على وجبتي الإفطار والسحور ☑️ ونذكر فيما يأتي بعض الفوائد الصحيّة لتناول الفواكه في شهر رمضان:

1 - تُعدّ غنيّةً بالفيتامينات والمعادن والألياف

تحتوي الفواكه على العديد من الفيتامينات والمعادن المهمة لصحة الجسم، مثل فيتامين أ، أو ما يُعرف بالبيتا كاروتين، وفيتامين ج، وفيتامين هـ، بالإضافة إلى المغنيسيوم، والزنك، والفسفور، وحمض الفوليك، كما تُعدّ الفواكه مصدراً غنيّاً بالألياف الغذائية، وتحتوي على كميّات قليلةٍ من الدهون، والأملاح، والسكريات ☑️

2 - تُقلل من خطر الإصابة بالإمساك

يؤدّي اختلاف العادات الغذائية ونقص استهلاك السوائل خلال النهار في شهر رمضان إلى زيادة خطر الإصابة بالإمساك لدى بعض الأشخاص، لذلك يُنصح بتناول الأطعمة غنيّةً بالألياف في فترة الإفطار إلى جانب شرب الكثير من السوائل لتخفيف الإمساك، وتشمل هذه الأطعمة الفواكه، والخضراوات، والفواكه المجففة ☑️

3 - تساعد على التقليل من تناول الحلويات

تحتوي الحلويات التي يشيع تناولها في شهر رمضان بعد وجبة الإفطار على كميّات عاليةٍ من شراب القُطر، لذلك يُنصح بتجنّبها، وتناول الفواكه كالبطيخ، أو أيّ فاكهة موسمية أخرى مثل الخوخ، أو النكتارين، بدلاً منها ☑️

4 - تسهم في تعويض الماء المفقود خلال الصيام

إذ يُنصح بشرب كميّات كافيةٍ من السوائل بما في ذلك الماء وعصائر الفواكه الطازجة، لتعويض الماء المفقود خلال الصيام والتقليل من خطر الإصابة بالجفاف ☑️

أفضل الفواكه في رمضان البطيخ

يحتوي على أكثر من 95 بالمئة من مكوناته من الماء ويساعد في تقليل الشعور بالعطش أثناء فترة النهار ☑️

البرتقال

من الفواكه المفيد تناولها بعد مرور فترة من تناول وجبة الإفطار، ويحتوي على معادن مثل البوتاسيوم والمغنسيوم والكالسيوم والتي تساعد في إمداد الجسم بالطاقة والحيوية

العنب

يحتوي على نسبة 80 بالمئة من الماء ويشعر الصائم بالارتواء، كما يعتبر من مضادات الأكسدة ويحمي من انخفاض ضغط الدم

التين الطازج أو المجفف

غني بالألياف الغذائية، والتي لها دور كبير في تليين الفضلات وتحسين حركة الأمعاء والوقاية من الإمساك أو معالجته، والوقاية من اضطرابات الجهاز الهضمي بشكل عام

أفضل الفواكه في السحور التمر

يحتوي على عدد كبير من المعادن والفيتامينات التي تساعد في تقليل الإجهاد والتقوية على الصيام

الموز

من أفضل الفواكه المفيدة للقلب وضغط الدم بسبب احتوائه على نسبة كبيرة من البوتاسيوم، ويساعد على تنشيط الدورة الدموية في الجسم

الأفوكادو

غني بالألياف والعناصر الغذائية المهمة التي يحتاجها الجسم كالپوتاسيوم، والمغنسيوم، وحمض الفوليك، وفيتامين سي وك