

# كيف تستمتع بعيد فطر صحي؟.. إليك أبرز الإرشادات



الجمعة 20 مارس 2026 12:00 م

لتجنب المشاكل الصحية خلال عيد الفطر، يقدم خبراء الصحة والتغذية مجموعة من الإرشادات، التي تضمن لك الاستمتاع بأجواء العيد، دون منغصات صحية

وينصح خبير الصحة، زبير سليم باتباع الإرشادات التالية:

## ترطيب الجسم:

يُنصح بضرورة شرب كمية كافية من الماء للحفاظ على ترطيب الجسم

## نظام غذائي متوازن:

يوفر النظام الغذائي المتوازن الذي يتكون من الفواكه والخضروات واللحوم الخالية من الدهون والحبوب الكاملة العناصر الغذائية الأساسية

## ابدأ يومك بفطور صحي:

يشمل دقيق الشوفان وخبز القمح الكامل والبيض والفواكه، وذلك لتعويض الطاقة التي ربما تكون قد استُنفدت خلال شهر رمضان

## تناول الطعام باعتدال:

استمتع بأطباق عيد الفطر، ولكن تحكم في الكمية لتجنب الإفراط في تناول الطعام، مما قد يؤدي إلى مشاكل في الجهاز الهضمي وزيادة الوزن

## أضف الأطعمة الغنية بالألياف:

إذا أمكن، أضف الأطعمة الغنية بالألياف مثل العدس والبقوليات والخضروات والحبوب الكاملة للمساعدة على الهضم ومنع الإمساك

## حافظ على نشاطك:

مارس أنشطة بدنية خفيفة مثل المشي أو تمارين التمدد لتحسين الدورة الدموية والحفاظ على المرونة

## احصل على قسط كافٍ من الراحة:

بعد شهر من الصيام، احصل على قسط كافٍ من النوم والراحة لتجديد نشاط جسمك وإنعاشه

## قائمة الممنوعات

## الإفراط في تناول الطعام:

قاوم إغراء تناول الأطعمة الحلوة والغنية بالسعرات الحرارية، والتي يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن ومشاكل في الجهاز الهضمي

### **الإكثار من تناول الحلويات:**

قلل من تناول الأطعمة الحلوة وغير الصحية الغنية بالدهون، مثل الكعك والحلوى، لتجنب ارتفاع نسبة السكر في الدم

### **تناول الأطعمة المقلية:**

قلل من استهلاك الأطعمة الدهنية والمقلية، لأنها غنية بالسعرات الحرارية والدهون غير الصحية

### **المشروبات الغازية والمشروبات السكرية:**

قلل من تناول المشروبات الغازية والمشروبات السكرية التي تُقدم عادةً خلال عيد الفطر بدلاً من ذلك، اختر الماء أو الشاي العشبي أو عصير الفاكهة الطازج

### **الإفراط في استهلاك الكافيين:**

قلل من استهلاك المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل القهوة والشاي، لأنها قد تسبب الجفاف وتعطل أنماط النوم

### **تخطي الوجبات:**

تجنب تخطي الوجبات، وخاصة وجبة الإفطار، لأن ذلك يؤثر على عملية التمثيل الغذائي ومستويات الطاقة طوال اليوم

### **تناول كميات زائدة من الملح:**

قلل من تناول الوجبات الخفيفة الغنية بالملح لمنع الانتفاخ واحتباس السوائل

### **العودة إلى التدخين:**

خلال شهر رمضان، تقل عادة التدخين بسبب الصيام. تجنب العودة إلى التدخين بعد رمضان، وإن أمكن، قلل التدخين تدريجيًا، أو أقلع عنه تمامًا