

6 نصائح لتغذية سليمة في رمضان



الجمعة 10 مايو 2019 06:05 م

تفيد تقارير ودراسات متعددة أن الصيام عن الطعام خلال اليوم يساعد على وضع حلول لعدد من المشكلات الصحية، مثل أمراض القلب والسمنة، ولذلك يُعد صوم رمضان فرصة لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي، وتحسين جودة التغذية لدى الأشخاص

ولتحقيق فوائد الصيام يحتاج الصائم إلى الاعتماد على نظام غذائي صحي متوازن ومتكامل، واتباع نصائح غذائية عدة

وأكدت شروق المالكي، اختصاصية تغذية في دبي، أهمية اتباع النصائح الغذائية التالية في رمضان:

1- توزيع الوجبات في فترة الإفطار إلى عدة وجبات صغيرة ومتنوعة

2- بداية وجبة الإفطار بالتمر مفيد جداً لصحة الإنسان

3- تأخير السحور والالتزام به

4- التركيز على مصادر البروتين في السحور مثل الأجبان والألبان واللحوم، والألياف مثل الورقيات الخضراء خلال الوجبة

5- الابتعاد في وجبة السحور عن الأملاح والسكريات

6- توزيع شرب كمية المياه على فترة الإفطار بالكامل، بدلا من شرب كمية كبيرة دفعة واحدة خلال السحور