

عادات غذائية صحية على مائدة رمضان

المتعجيل في تناول الفطور حتى لا يصبح الصيام تعذيبا.

تناول المسحور قبيل الفجر حتى تزود الجسم برصيد غذائي يكفي لاحتياجه طول فترة الصيام، حتى تستطيع مزاولة مهامك الحركية خلال النهار وتضعف فرصة الإصابة بأعراض الصداع، الدوار والمهبوط.

إبدأ فطورك بمشروب سكري أوتناول التمر لأن الغذاء السكري سريع الامتصاص ويقلل من حدة الجوع ويمد الجسم بحاجته من الماء.

قم إلى الصلاة بعد تناول المشروب، الشورية أوالتمر حتى تعطي المعدة الفرصة للاستعداد لاستقبال الطعام.

امضغ الطعام جيدا فهو يساعد على سهولة الهضم.

تناول كفايتك من الألياف والخضراوات حيث إنها تقلل من الإصابة بالإمساك.

□ □ □ □ □ □ حاول الابتعاد عن الأغذية المهيجة لجدار المعدة مثل المشروبات المثلجة، الأغذية والمشروبات شديدة السخونة والتوابل والبهارات.

الماعتدال في تناول المكسرات في التغذية خلال رمضان لما لها من تأثيرات مغذية ومشبعة ومضادة للإمساك.

لاينصح بتناول المشاي مباشرة عقب الطعام، لاحتوائه على حمض التانيك الذي يعيق امتصاص
المكاسيوم والحديد الموجود في الوجبة.

أن تناول فنجان من القهوة بعد الإفطار مباشرة ينشط من وظائف الهضم كما يساعد في التخلص من الصداع.

من المستحسن عدم الإفراط في تناول القهوة في التسحر لأن ذلك يزيد من فقد الجسم لمحتواه من الماء بسبب الكافيين الموجود بها والمنشط لإدارة البول.

□ □