

إن طعام الإفطار في شهر رمضان المبارك يعتبر الدوجبة الأساسية فيجب أن تكون متوازنة وصحية بحيث تمد الجسم بالسعرات الحرارية التي يحتاجها، وحيث أن الإلتزام الدقيق والمثالي يكون صعبا في أغلب الأحيان وبالأخص في المناسبات، إليك بعض العادات الغذائية الصحية على مائدة شهر رمضان المبارك:



- المتعجيل في تناول المظفور حتى لا يصبح الصيام تعذيبا.
- إبدأ إفطارك بتناول التمر (3 تمرات) كما كان يفعل الرسول صلى الله عليه وسلم أو بمشروب سكري فيه ماء المعدة للعمل بعد يوم من الصوم، ولأن الغذاء السكري سهل التمثيل الغذائي وسريع الإمتصاص ويقلل من حدة الجوع ويمد الجسم بحاجته من الماء.
- قم إلى الصلاة بعد تناول التمر. المشروب أو المشوربة 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 المابتعاد عن الأغذية المهيجة لجدار المعدة مثل المشروبات المثلجة، الأغذية والمشروبات شديدة السخونة والتوابل والمبهارات.
- لا تسرف في شرب المياه والعصائر الغازية، فهي تعرقل عملية الهضم وتساعد على الزيادة بالوزن.
- الماعتدال في تناول المكسرات في التغذية خلال رمضان لما لها من تأثيرات مغذية ومشبعة ومضادة للإمساك.
- لا ينصح بتناول المشاي مباشرة عقب الطعام، لاحتوائه على حمض التانيك الذي يعيق امتصاص الكالسيوم والحديد الموجود في الوجبة.
- أن تناول فنجان من القهوة بعد الإفطار مباشرة ينشط من وظائف الهضم كما يساعد في التخلص من الصداع.
- تناول السحور 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.
- من المستحسن عدم الإفراط في تناول القهوة في التسحر لأن ذلك يزيد من فقد الجسم لمحتواه من الماء بسبب الكافيين الموجود بها والمنشط لإدرار البول.