

نصائح ذهبية لشهر رمضان المبارك من خبير التغذية الدكتور عبدالله المطاوع

نصائح ذهبية من خبير التغذية لشهر رمضان المبارك

(1) أسبوع قبل رمضان: خفف من شرب المنبهات و خاصه القهوة من الفترة الصباحيه و حتى اذان العصر حتى تتجنب الصداع في ال3 ايام الاولى

(2) أسبوع قبل رمضان: قلل من شرب الماء طوال الفترة الصباحيه لتمهيد الجسم و تجنب التعب و الصداع خلال رمضان

(3) اسبوع قبل رمضان: اذا كنت تستخدم مكملات لإنقاص الوزن .. تدرج بقطعها من الآن، فهي عاليه بالكافيين !

(4) للراغبين بإنقاص الوزن .. رمضان فرصه ذهبيه ! حاول تخفيف طعامك من الآن لتتجنب الأعراض الدانسحابيه للرجيم كالتعب و الصداع و الجوع

(5) يتساءل الكثير .. متى أفضل الأوقات لممارسة الرياضة في رمضان ؟

الإجابة تعتمد على 3 امور (المهدف-الصحة-اللياقه)

(6) اذا كان هدفك انقاص الوزن في رمضان،احرص أشد الحرص على المشي قبل الإفطار ب2-1ساعه شريطة انك لا تعاني من السكر-الضغط-امراض قلب

(7) من اخطر الامور ان تمارس الرياضة في رمضان فترة الظهيرة (6 ساعات قبل الفطور) .. ففرصة الاصابه بالجفاف وارده

(8) عند صيام الانسان عن الطعام لفترة 7 ساعات يقوم الجسم بإفراز الكيتونات من الكبد، فيقوم الجسم بحرق الدهون للساعة الاولى، اما الثانيه فيحرق العضلات

(9) لا تمارس الرياضة و انت صائم اذا كنت تعاني من مرض السكري - مشاكل في ضغط الدم - او امراض القلب
انتظر ساعتين بعد الافطار

(10) يسألني البعض .. كيف ازيد وزني في رمضان؟
الجواب: العب حديد و كثر لقيمات

(11) للنساء: اذا كنت لا تتمتعين بلياقه بدنيه عاليه و لا ترغبين بممارسة الرياضة .. ساعه بالمطبخ تحرق قرابة الـ 90 سعره حراريه
لا تاكليين الي طبختيه

(12) الإكثار من البوتاسيوم .. سر من اسرار السحور الرمضاني الصحي ! الإكثار منه يمنع العطش تماما و انت صائم .. اما الصوديوم فيفعل العكس تماما

(13) قلل من الصوديوم (الملح) قدر المستطاع على السحور .. واذا لم تفعل فأبشر بالعطش الشديد خلال فترة الصيام
او قد اعذر من انذر

(14) أسوأ اختيارات السحور: برياني - كباب - بيتزا - معظم الوجبات السريعة - اجبان
اما افضل الاختيارات: بطاط - عيش ابيض - خبز اسمر - تمر - موز

(15) شرب الماء وقت السحور مهم..ولكنه ليس بأهمية شربه طوال فترة الفطر
نصيحه: كوب ماء كل ساعتين من الفطر حتى الإمساك
وجعلنا من الماء كل شئ حي

(16) افضل 9 مصادر للبروتينات وقت السحور: الموز - الحليب - التمر - الافوكادو - المشمش المجفف - الفستق - القرع - الفاصوليا -
الكاكاو الداكن

(17) من الأخطاء الرمضانية أن تتناول الحلويات مباشرة بعد الفطور .. انتظر ساعتين لتجنب الدوخة و الخمول وتكون مستعداً
للصلاة

(18) من الأخطاء الرمضانية أن تقضي على ما هو التشريب بأقل من 5 دقائق
طق بريك
ارحم المعدة
ماراج تطير

(19) من الأخطاء الرمضانية ممارسة الرياضة مباشرة بعد الفطور و ذلك لتجنب اللويعه .. فالدم بالجسم يكون متمركز بالمعدة لتسهيل
الهضم
بعد ساعتين

(20) من الأخطاء الرمضانية شرب الماء بكمية مفرطة وقت الإفطار .. امتلاء المعدة بالسوائل اشد ضيقا على النفس من امتلاءها بالطعام
كوب ماء كل ساعتين

(21) من الأخطاء الرمضانية شرب الميمتو يوميا .. مرتين بالاسبوع تكفي .. فهو عالي بالسكريات و الأصباغ المضرة

(22) أطعمه مهمه جدا يغفل عنها الناس خلال الشهر الفضيل :

- ١- منتجات الألبان
- ٢- السمك
- ٣- الخضار
- ٤- الفواكه

(23) السمك يعتبر من الأطعمة الضرورية لسلامة القلب. احرص على تناوله مره بالاسبوع خلال رمضان. لا تأكله وقت السحور فهو خفيف ويؤدي الى العطش

(24) بسبب الإنهماك بتناول المشرب والمهريس ينسى البعض ان هناك طبق خارق الفوائد على سفرة رمضان يسمى "سلطه" تناولها بأي وقت فهي لاتأتي الما بالفوائد

(25) تعريف الميمتو: سُلُّر مخلوط معه ماء ومضاف اليه نكهة توت و ما التوت عنه بقريب .. يروي العطش لمدة ١/٤ ساعه ثم يضر المراس فيسقط الشخص طريق الفراش

(26) اللقيمات من الحلويات اللذيذه التي لا غنى عنها في رمضان. لا بأس من تناولها و لكن لا تنسى نصيبك من الفاكهة و أفضل وقت لها

هو المسحور □