

# معلومة صحية : هل تناول الطعام بعد أذان المغرب مباشرة هو أفضل وقت؟



الأربعاء 31 مايو 2017 06:05 م

أفضل وقت لافطار رمضان

إن أفضل ما تتناوله بعد الأذان مباشرة هو التمر، فهو غني بالألياف، والسكريات البسيطة، التي يحتاجها جسمك، والتي تحفز المعدة، والجهاز الهضمي للعمل، وبالطبع شرب المياه، ثم عليك الانتظار 10 دقائق قبل تناول وجبة الإفطار، وهي الفترة التي يستغرقها جسمك لضبط مستوى السكر في الدم، ورفع معدل الأيض، حتى تكون قادر على هضم الطعام، وحرق السعرات الحرارية، يمكنك الذهاب لأداء الصلاة في هذا الوقت

بعد مرور العشر دقائق، يمكنك تناول الشورية، خاصة شوربة الخضار، الغنية بالألياف، والفيتامينات، وأيضا لتحصل على كمية من السوائل لتساعدك على ترطيب جسمك، وتعويض السوائل التي فقدتها أثناء الصيام خاصة أننا في فصل الصيف، وبعدها يمكنك أن تأكل طبق السلطة، بما يحتويه من خضروات متنوعة بفوائدها المختلفة، ثم تناول الأطباق الرئيسية في نهاية وجبة الإفطار وليس بدايتها