

## 8 فوائد لـ"وجبه السحور".. تعرف عليها



السبت 3 يونيو 2017 04:06 م

"تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَهً.." تعتبر وجبه السحور واحده من الوجبات الرئيسية خلال شهر رمضان، حيث تساعد الجسم على تحمل الصعوبات أثناء الصيام وزياده نشاط المخ للمواصله دون تناول الطعام حتى المغرب

ومن الفوائد التي تنجم عن تناول هذه الوجبة هي توفير الطاقة للصائم مما يجعل الصيام سهل بالنسبة له، بالإضافة إلى ذلك فإنه من خلال تناول هذه الوجبة فإن الصائم ينال ثواب اتباع تعليمات النبي محمد صلى الله عليه وسلم

هذه الوجبة لها العديد من الفوائد الصحية للصائم مثل:

- منع التعب والصداع أثناء النهار
- تقليل الجوع الشديد والعطش
- منع الصائم من الشعور بالكسل و الحاجة الى النوم
- منع فقدان خلايا الجسم
- تنشيط وتحفيز الجهاز الهضمي
- يساعد الجسم في الحفاظ على مستويات السكر أثناء الصيام
- يساعد الصائم على القيام بروحانيات هذا الشهر الكريم من صيام وقيام
- زيادة التمثيل الغذائي في الجسم والمساعدة في خفض الوزن

نصائح

من الأفضل أن تشمل هذه الوجبة الخضار الذي يحتوي على مستوى عال من السوائل مثل الخس والخيار، لأنه يساعد الجسم في الحفاظ على السوائل لفترة طويلة من الزمن، وبالتالي يقلل من الشعور بالعطش، ويمنع الجفاف بالإضافة إلى ان هذه الأنواع من الخضروات تعتبر مصدرا جيدا للفيتامينات والمعادن

ومن المفضل أيضا تناول الفول مع زيت الزيتون والجبن والبيض كجزء من وجبة السحور وهذا لأن الجسم يحتاج حوالي 7-9 ساعات لهضم هذه الأنواع من الأطعمة، وبالتالي لا يشعر الصائم بالجوع سريعا، كما أن هذه الأنواع من الأطعمة تمد الجسم بالطاقة اللازمة طوال اليوم

ويجب الابتعاد عن تناول كميات كبيرة من السكر أو الملح لأن السكر يحفز الجوع، بينما يؤدي الملح إلى العطش

الوقت المناسب للسحور

من المهم تأخير وجبة السحور حتى أقرب وقت إلى الفجر حتى لا تشعر بالجوع أو العطش بعد فترة وجيزة من بدء الصيام وعلاوة على ذلك فإن هناك حديث للنبي محمد صلى الله عليه وسلم يحثنا على تأخير السحور وتعجيل الفطور قال صلى الله عليه وسلم "عَجَّلُوا الإفطارَ وَأَخَّرُوا السَّحُورَ".

وإذا لم تُرد أن تتناول وجبة سحور كاملة؛ فيمكنك تناول 7 حبات من التمر ويعتبر ذلك سحورا ويُستحب أن يكون السحور من التمر، أو معه تمر، فهذه سنة يغفل عنها الكثيرون، ويظنون أن التمر سنة للإفطار فقط، ففي حديث لأبي هريرة فإن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "نَعَمْ سحور المؤمن التمر"، رواه أبو داود وإسناده صحيح [