

6 نصائح طبية لتقديم أطعمة ومشروبات صديقة للصائمين



الاثنين 10 أبريل 2023 09:26 م

يعتاد كثير من الصائمين في شهر رمضان على تنوع الأطعمة والمشروبات عند إفطارهم وسحورهم، ومن المهم أن يكون ذلك في إطار متوازن يحافظ على سلامتهم وصحتهم

نصائح طبية لأطعمة ومشروبات صحية

ويقدم الطبيب أيمن صقللي، مجموعة من النصائح الطبية المرتبطة بأطعمة ومشروبات صديقة لصحة الصائمين خلال أيام الشهر الفضيل واستهل صقللي كلامه بالقول: "رمضان له طابع خاص عن باقي الأشهر في طقوس الطعام والشراب، حيث تحرص الأسر في رمضان على تقديم أطباق رمضان شهيّة، ومشروبات مفيدة منعشة"، وفقاً لـ"الأناضول". وأضاف أن الأسر "تحاول تعويض النقص الذي فقده الجسم أثناء الصيام عبر هذه الأطعمة ولا بد هنا من الاهتمام ببعض النقاط خلال الشهر المبارك".

6 أطعمة صحية

وفيما يلي النصائح التي قدمها الطبيب صقللي:

وجبة السحور

يجب أن تحتوي على عناصر غذائية مشبعة وفيتامينات تدوم لفترات الصيام حتى لا يشعر الصائم بالتعب ويبقى نشيطاً ومن أهمها التمر لأنه يمد الجسم بالطاقة، والبيض لأنه يحتوي على البروتين، وكذلك الكربوهيدرات المعقدة لاحتوائها على ألياف مفيدة للجهاز الهضمي وأضاف: "لا يجب نسيان شرب كمية كافية من الماء لتفادي جفاف الجسم أثناء الصيام، والابتعاد عن الأطعمة كثيرة الأملاح والبهارات".

وجبة الإفطار

الوجبة التي ينتظرها الصائم ويشتهي فيها أنواع من الأطعمة المختلفة ويجذب تناول أطباق خفيفة صحية حتى لا يشعر بالتخمة ولا يعاني من مشاكل صحية أبرزها سوء الهضم وهذه الأطعمة الصحية هي كما يلي:

1 - التمر

حيث يأتي التمر في مقدمة الأطعمة خلال رمضان لاحتوائه على عناصر مهمة للجسم، ووصية رسول الله للبدء به في الإفطار

2 الشوربات

تتميز الشوربات بأنها من الأطعمة الخفيفة والمحبة للصائمين، ويجذب البدء بها بعد التمر لمساعدة المعدة على الهضم، ومنح الجسم السوائل اللازمة، ومن المفيد منها شوربة العدس، والفطر، والخضار، والشوفان

3 - المقلبات

تترين المائدة الرمضانية بمجموعة من المقلبات، والسلطات اللذيذة التي تجعل الإفطار أكثر جاذبية، وشهيّة وتختلف حسب البلدان، ويجب أن تحتوي على السلطات والخضروات والمأكولات الخفيفة بعيدا عن الدهون والمقلبات قدر الإمكان

4 - الطبق الرئيس

يختلف الطبق الرئيس في رمضان من بلد لآخر ولكن يُفضل احتوائه على كامل العناصر الغذائية من الكربوهيدرات والبروتين والمعادن، حتى يأخذ الجسم الفائدة ويسد النقص الذي فقده في الصيام □
ويفضل أن تكون اللحوم مشوية أو مسلوقة، لسهولة الهضم، وتناول الخضراوات المطبوخة بشكل صحي بعيدًا عن كثرة الدهون والمقالي التي تثقل على المعدة □

5 - الحلويات

رمضان له خصوصية في الحلويات والعادات المحببة، والطائم يحتاج لسد نقص الجسم من السكر أثناء الصوم □
وهناك طرق صحية يتم تحضير الحلوى بها فتصبح ذات قيمة غذائية كاستبدال السكر فيها بالعسل أو دبس العنب □
والاعتماد على حلويات مصنوعة من الطيب، والابتعاد عن الإكثار من الحلويات ذات السعرات الحرارية العالية □

6 - المشروبات الرمضانية

المشروبات التي تحتوي على معادن وفيتامينات مهمة وتعطي شعورًا منعشًا بعد يوم طويل من الصيام، ومنها:
عرق السوس الذي لديه خصائص مضادة للأكسدة والالتهابات □
والتمر الهندي المعزز لصحة القلب وينظم الكوليسترول □
وعصير التوت يساعد في امتصاص الحديد في الجسم □
والليمون والنعناع الذي يعزز فيتامين "سي" ويقوي المناعة □
وأشكال الكوكتيلات الطازجة المميزة بنكهاتها والمفيدة للجسم □