

# فوائد مذهلة ☑️ أفضل مصادر البروتين للسحور



الجمعة 13 مارس 2026 08:00 م

نظرًا لطول ساعات الصيام، فإنّ الأطعمة في وجبة السحور تلعب دورًا أساسيًا في الحفاظ على الطاقة، ومنع الإرهاق، ودعم الصحة العامة ☑️ ويُعدّ البروتين من أهم العناصر الغذائية التي يجب تضمينها فيها، حيث تساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول، وتمنع الشعور المفاجئ بالجوع أو انخفاض الطاقة خلال اليوم ☑️

ويستغرق البروتين وقتًا أطول للهضم مقارنةً بالكربوهيدرات البسيطة، مما يوفر طاقة مستدامة طوال ساعات الصيام ☑️ ومن خلال إضافة الأغذية الغنية بالبروتين إلى السحور، فإن ذلك يدعم صحة العضلات، ويعزز الشعور بالشبع، ويحافظ على استقرار مستويات السكر في الدم ☑️

كما أن اختيار الأغذية الغنية بالبروتين للسحور يقلل من تناول الوجبات الخفيفة غير الضرورية بعد الإفطار، ويساعد على اتباع نظام غذائي متوازن خلال شهر رمضان ☑️ مع خيارات البروتين الصحية المناسبة للسحور، يصبح الصيام أكثر راحة وتوازنًا من الناحية الغذائية، بحسب مستشفيات ساهيادري بالهند ☑️

## لماذا يُعد البروتين مهمًا أثناء السحور؟

يلعب البروتين دورًا أساسيًا في الحفاظ على القوة ومستويات الطاقة والتوازن الأيضي خلال صيام رمضان ☑️ فعند تناول البروتين في وجبة السحور، يُبطئ عملية الهضم ويساعد على الحفاظ على استقرار مستوى السكر في الدم طوال اليوم ☑️

ويساعد هذا على مكافحة الجوع والتعب اللذين غالبًا ما يحدثان عند تناول وجبات تحتوي على الكربوهيدرات المكررة فقط ☑️ ويسمح تضمين أفضل مصادر البروتين في وجبة السحور للجسم بإطلاق الطاقة تدريجيًا والحفاظ على الأداء البدني والذهني ☑️

ومن أهم فوائد تناول البروتين في السحور دوره في الحفاظ على العضلات وإصلاح الأنسجة ☑️ فخلال الصيام، قد يلجأ الجسم إلى مصادر الطاقة المخزنة، لذا فإن تناول الأطعمة الغنية بالبروتين في السحور يُسهم في دعم صحة العضلات وتحسين عملية التمثيل الغذائي ☑️ كما أن وجبة سحور متوازنة غنية بالبروتين تُساعد في التحكم بالوزن، وتعزيز الشعور بالشبع، والحد من الإفراط في تناول الطعام أثناء الإفطار ☑️

## فوائد البروتين في السحور

يوفر البروتين فوائد صحية متعددة تدعم الجسم خلال ساعات الصيام الطويلة ☑️ الشعور بالشبع: يحافظ البروتين على الشبع لفترة أطول - يُهضم البروتين ببطء، مما يساعد على تجنب الجوع المبكر والرغبة الشديدة في تناول الطعام أثناء ساعات الصيام ☑️

الحفاظ على العضلات: تناول كمية كافية من البروتين يمنع فقدان العضلات ويدعم إصلاح الأنسجة ☑️ خلال شهر رمضان ☑️ الحفاظ على مستويات طاقة مستقرة: يساعد البروتين على تنظيم نسبة السكر في الدم ويمنع الانخفاضات المفاجئة في الطاقة ☑️ يدعم عملية التمثيل الغذائي: يساعد تناول البروتين المتوازن الجسم على الحفاظ على وظائف التمثيل الغذائي الصحية أثناء الصيام ☑️ وتساعد خيارات البروتين الصحية في وجبة السحور على حصول الجسم على تغذية مستدامة طوال فترة الصيام ☑️

## البيض - بروتين كامل للسحور

يُعتبر البيض من أكثر مصادر البروتين فعاليةً وسهولةً في وجبة السحور ☑️ فهو غنيّ بالبروتين عالي الجودة والأحماض الأمينية الأساسية التي تدعم وظائف العضلات وإنتاج الطاقة ☑️

كما يُساعد تناول البيض في السحور على الشعور بالشبع لفترة أطول خلال يوم الصيام] ويُوفّر البيض أيضًا عناصر غذائية مهمة مثل فيتامين ب12 والكولين والدهون الصحية التي تُساهم في تعزيز الصحة العامة]

### الزبادي اليوناني ومنتجات الألبان

يُعدّ الزبادي اليوناني خيارًا ممتازًا آخر للسحور، فهو غنيّ بالبروتين، كما أنه يُوفّر الكالسيوم والبروبيوتيك] يهضم البروتين الموجود في الزبادي اليوناني ببطء، مما يُساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول ويُقلّل من الشعور بالجوع في منتصف النهار] كما أنه يُعزّز صحة الجهاز الهضمي، وهو أمرٌ بالغ الأهمية خلال شهر رمضان، حيث تتغيّر مواعيد الوجبات بشكلٍ ملحوظ]

يمكن إدراج منتجات الألبان، كالحليب والزبادي والجبن القريش، بسهولة في وجبات السحور] وتُساهم هذه الأغذية في ترطيب الجسم وتوفير طاقة مستدامة خلال ساعات الصيام] وعند تناولها مع الفواكه أو المكسرات أو الحبوب الكاملة، تُشكّل وجبات متوازنة تدعم التغذية العامة] كما أن إدراج الأغذية الغنية بالبروتين والمشتقة من الألبان في السحور يضمن حصول الجسم على العناصر الغذائية الأساسية اللازمة للأنشطة اليومية]

### العدس والبقوليات

يُعدّ العدس والحمص والبقوليات الأخرى من أفضل مصادر البروتين النباتية للسحور] فهي تُوفّر البروتين والألياف، مما يُساعد على الشعور بالشبع وتحسين صحة الجهاز الهضمي أثناء الصيام] كما يحتوي العدس على الحديد وحمض الفوليك والمغنيسيوم، وهي عناصر غذائية تُعزّز إنتاج الطاقة والصحة العامة]

ويُعدّ إدراج العدس والبقوليات في وجبات السحور مفيدًا بشكل خاص للأفراد الذين يتبعون نظامًا غذائيًا نباتيًا] تُطلق هذه الأطعمة الطاقة ببطء وتساعد على منع الشعور المفاجئ بالجوع خلال ساعات الصيام] وباعتبارها جزءًا من أكلة السحور المتوازنة والغنية بالبروتين، يُساهم العدس في توفير طاقة مستدامة، كما يدعم صحة القلب والتوازن الأيضي]

### المكسرات والبذور من أجل طاقة مستدامة

تُوفّر المكسرات والبذور مزيدًا من البروتين والدهون الصحية والألياف، مما يُعزّز الطاقة لفترة طويلة خلال ساعات الصيام] ويُعدّ اللوز والجوز وبذور الشيا وبذور الكتان مفيدة بشكل خاص عند إضافتها إلى وجبات السحور] فهذه الأطعمة غنية بالعناصر الغذائية وتُساعد على تحسين الشعور بالشبع، مما يُقلّل من احتمالية الشعور بالجوع خلال النهار]

إضافةً إلى البروتين، تحتوي المكسرات والبذور على أحماض دهنية أساسية ومضادات أكسدة تدعم صحة القلب ووظائف الدماغ] وعند تناولها باعتدال، يمكن أن تُشكّل جزءًا فعالًا من وجبات السحور المتوازنة] ويُساعد إدراج المكسرات والبذور مع الأطعمة الأخرى الغنية بالبروتين في وجبة السحور على إعداد وجبات غذائية متكاملة تُغذي الجسم طوال ساعات الصيام]

### لحم قليل الدهن ودجاج

يُعدّ اللحم الخالي من الدهون والدجاج مصدرين ممتازين للبروتين عالي الجودة، مما يُساعد على الحفاظ على قوة العضلات والشعور بالشبع خلال صيام رمضان] تُوفّر هذه الأغذية الأحماض الأمينية الأساسية اللازمة لإصلاح الأنسجة والوظائف الأيضية] كما يُساعد تناول مصادر البروتين الخالي من الدهون خلال السحور على استقرار مستويات السكر في الدم ومنع انخفاض الطاقة المفاجئ طوال يوم الصيام]