

نصائح للحفاظ على رطوبة جسمك أثناء الصيام



الخميس 17 مايو 2018 11:05 م

يستقبل 1.84 مليار مسلم حول العالم شهر رمضان المبارك، وسيمتنعون عن الأكل والشرب والتدخين وسائر المفطرات من الفجر حتى غروب الشمس □

ويمكن أن يكون الصيام طوال اليوم تجربة ليست سهلة بالنسبة للبعض بحسب المكان الذي يعيشون فيه، فعلى سبيل المثال فإن الذين يعيشون في أوسلو سوف يصومون 19 ساعة، في حين أن المسلمين في القدس الشرقية في فلسطين المحتلة سوف يصومون 15 ساعة تقريبا □

ونقدم هنا نصائح للحفاظ على مستوى الماء في الجسم وأكبر قدر ممكن من الطاقة طوال اليوم:

اشرب أكبر قدر ممكن من الماء من وقت الإفطار حتى السحور، وخاصة إذا كان الطقس الحار متوقعا خلال النهار □
استخدم بدائل صحية، مثلا الفاكهة عوضا عن كيك الشوكولاتة، والسعبوسة المشوية عوضا عن المقلية □
تجنب الملح وخاصة على السحور، وركز على الأطعمة التي تزود الجسم بالطاقة خلال وقت الصيام □
تناول على الإفطار الماء والتمر ووجبة متوازنة □
يجب أن تحتوي الوجبة على الكربوهيدرات مثل البطاطا والأرز والخبز، مع الخضروات والبروتينات مثل اللحم أو السمك، ومنتجات الألبان □
قلل الكافيين لأنه مدر للبول □