

10 أطعمة ينصح بتناولها في رمضان لمحاربة الجوع والعطش ☞ تعرف إليها



الاثنين 21 مايو 2018 09:05 م

نصح خبراء في التغذية بمجموعة من الأطعمة يجب الإكثار منها خلال شهر رمضان للتخفيف من الجوع والعطش ☞

وأوضح الخبراء أن هناك بعض العوامل تزيد هذا شعور الجوع والعطش وعوامل أخرى تقاومه خلال ساعات الصيام كتناول بعض الأطعمة كالتالي:

1- البروتينات:

ينصح بتناول البروتينات وخاصة اللحوم الخالية من الدهون؛ للشعور بالامتلاء والشبع لأطول مدّة ممكنة من النهار ☞

2- دقيق الشوفان:

تساعد الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف على الشعور بالشبع لوقت طويل بعد تناولها، ومنها دقيق الشوفان الغني بالكربوهيدرات المعقدة، وهي نوع مفيد من الكربوهيدرات ☞

3- التفاح:

التفاح أيضًا من الأطعمة الغنية بالألياف، بالإضافة إلى أنه يحتوي على نسبة عالية من الماء ☞

4- الأفوكادو:

من الأطعمة المغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون الصحية والفيتامينات القابلة للذوبان والتي تمنحك الشعور بالشبع لوقت طويل ☞

5- الموز:

الموز غني بالبوتاسيوم، ويساعد على تخفيف الشعور بالعطش خلال النهار في شهر رمضان ☞

6- الفول:

الفول من الأطعمة التي تحتاج إلى وقت طويل ليتم هضمها، بالتالي ستشعر بالشبع لوقت طويل في اليوم التالي ☞

7- الفواكه والخضروات:

تحتوي الفواكه والخضروات أيضًا على نسبة عالية من الألياف التي تمنحك الشعور بالشبع، بالإضافة إلى أنها مصدر غني بكل ما يحتاجه جسمك من فيتامينات ومعادن أساسية تزوده بالطاقة طوال اليوم ☞

8- الأرز البني والمكرونة:

الأرز البني والمكرونة أيضًا من المصادر الغنية بالألياف والكربوهيدرات التي تمنحك الشعور بالشبع لوقت طويل ☞

9- العدس:

يحتوي العدس على نسبة عالية من البروتينات والألياف، لذلك ينصح بالإكثار من تناول حساء العدس خلال شهر رمضان ☞

10-التمر والتين:

يمكن أن تحصل على حاجة جسمك من الطاقة عبر تناول التمر والتين المجفف، دون أن تشعر بالتخمة التي تمنعك من النوم بشكل جيد