



التغذية في شهر رمضان

يحظي المسلم بعد دخول شهر رمضان بتغيير كامل لنظامه الغذائي . فالصيام أحد الأنظمة الغذائية المفيدة لجسم الإنسان , تحت عليه معظم الأنظمة الغذائية الحديثة . فهو من أفضل الطرق لراحة الجهاز الهضمي وتخفيف الوزن إضافة إلى التخلص من سموم الجسم . وعلى الرغم من صعوبة الصيام في الأيام الأولى الا أن جسم الإنسان له القدرة (بفضل الله) على التعود و التكيف على ذلك بعد فترة بسيطة تصل الى عدة أيام من بدء الصيام.

الأطعمة الضارة في رمضان	الأطعمة المفيدة في رمضان
المقليات مثل السمبوسة , اللقيمات , البطاطس والدجاج المقلي	الفواكه و الخضروات الطازجة
الحلويات الدسمة كالبقلاوة و البسبوسة	الفواكه الجافة
الحلويات المعدة بحليب محلي مركز	الشورية (ك شوربة العدس , الشوفان و الشورية البيضاء)
العصائر المحلاة الجاهزة	العصائر الطبيعية
الشورية الجاهزة	البقوليات (الفول, العدس, الحمص و الفاصوليا)
اللحوم المصنعة كالمرتديلا و البرغر	الخبز الأسمر و الحبوب الكاملة
المكسرات المملحة	اللحوم المشوية أو المسلوقة
الأجبان المملحة	الألبان ومنتجاتها قليلة الدسم
المواد الغذائية المعلبة و المخلات	المهلبية و السحب
الوجبات السريعة و البيتزا	التمر و الرطب
الأطعمة المليئة بالبهارات و التوابل و الفلفل الحار	



نصائح غذائية خلال شهر رمضان :

- تقسيم الإفطار إلى وجبتين أو ثلاث وجبات على الأقل.
- الإفطار بـ3 تمرات "وهذا من سنة النبي محمد صلى الله عليه وسلم " مع كوب من الماء أو اللبن وبعد أداء صلاه المغرب تناول طبق من الحساء بجانب طبق من السلطة الذي يشكل طبقا مهما لاحتوائه على الفيتامينات والمعادن والالياف.
- أخيرا تناول الطبق الرئيسي وبكميه معتدلة ويجب أن يحتوي هذا الطبق على نوع من النشويات ونوع من اللحوم ويكون بعد 3 ساعات على الأقل ويفضل أن يكون بعد أداء صلاة التراويح.
- احرص على تناول حصص من الخضروات والفواكه يوميا خلال الشهر الكريم.
- تجنب المقلبات والحلويات الدسمة لانها تشكل عبئا على الجهاز الهضمي .
- من المفيد شرب 6 – 8 أكواب من الماء في اليوم وتقسيمها من وجبة الإفطار لوجبة السحور.
- لممارسة الرياضة في شهر رمضان ينصح بممارستها قبل الإفطار بساعة أو بعد الإفطار بساعتين أو ثلاث ساعات على الأقل.
- وجبة السحور مهمة كالإفطار ويجب أن تكون متوازنة وصحية فيفضل أن تحتوي على سلطة الخضار الطازجة وبكميات مناسبة، كما يفضل أن تحتوي أيضا على الأغذية التي تكون متوسطة السرعة في الهضم مثل الفول والعدس بزيت الزيتون أو الجبن والبيض مع الحرص على تناول الخبز الأسمر بدلا من الأبيض، حيث تزيد من فترة عدم الشعور بالجوع.
- يفضل تجنب شرب المنبهات كالشاي والقهوة والكولا في الأوقات المتأخرة من الليل، وذلك لكونها مدرة للبول، وسيفقدك ذلك الكثير من السوائل التي ستشعرك بالعطش.
- تجنب الأغذية المملحة، فهي تزيد من الإحساس بالعطش بعد الهضم، كما أن تناول السكريات على السحور يشعرك بسرعة التخمة والشبع في حينها، لكنها تبعث على الجوع بعد فترة قصيرة.
- يجب مراعاة الاختيارات الصحية في اعداد الوجبة وذلك باستبدال الزيوت بزيت الزيتون وتقليل الملح في التحضير واستخدام الحبوب الكاملة في اعداد الأطباق الرئيسية والفتائر.

الأخصائي : مشعل المالكي

أخصائي تغذية II

د/ عطا الرحمن خان

مدير ادارة التغذية الاكلينيكية المكلف

اعداد :

مستشفى الأمير محمد بن عبدالعزيز بالمدينة المنورة

وزارة الحرس الوطني – الشؤون الصحية