

## وجبة إفطار صحية

وجبة الإفطار هي الوجبة اليومية خلال شهر رمضان المبارك عند غروب الشمس وتأتي بعد ساعات طويلة من الصيام. فمن المهم تناول وجبة إفطار مغذية لتجديد مخزون الطاقة والقدرة على الصيام في اليوم التالي. كما يجب أن تكون الوجبة متوازنة وتوفر لأجسامنا ما تحتاجه دون إضافة سعرات حرارية غير ضرورية.

- ابدأ الإفطار بتناول السوائل: يمكن شرب كوب واحد من الماء أو الحليب قليل الدسم أو اللبن لتعويض السوائل الأساسية المفقودة على مدار اليوم. ولكن يجب تجنب المشروبات السكرية والمشروبات الغازية
- تناول اثنين أو ثلاثة تمرات لزيادة مستوى السكر الطبيعي في الدم و تجديد الطاقة بعد ساعات الصيام الطويلة
- الحساء: تناول الحساء يساعد على تحضير المعدة لتلقي بقية الوجبة وتعويض نقص السوائل نتيجة الصيام. فحساء العدس أو حساء الخضار المشكلة هي خيارات رائعة وصحية. ولكن تجنب الشوربات الجاهزة (المصنعة) وكذلك الشورية الكريمة

يجب تقسيم الطبق الرئيسي إلى ثلاثة أجزاء:

1/4 الكربوهيدرات      1/4 البروتين      1/2 الخضروات

### الكربوهيدرات:

يمكن تناول الكربوهيدرات المعقدة مثل الأرز البني، المعكرونة أو خبز الحبوب الكاملة أو البرغل أو الفريكة أو البطاطا.

### البروتين:

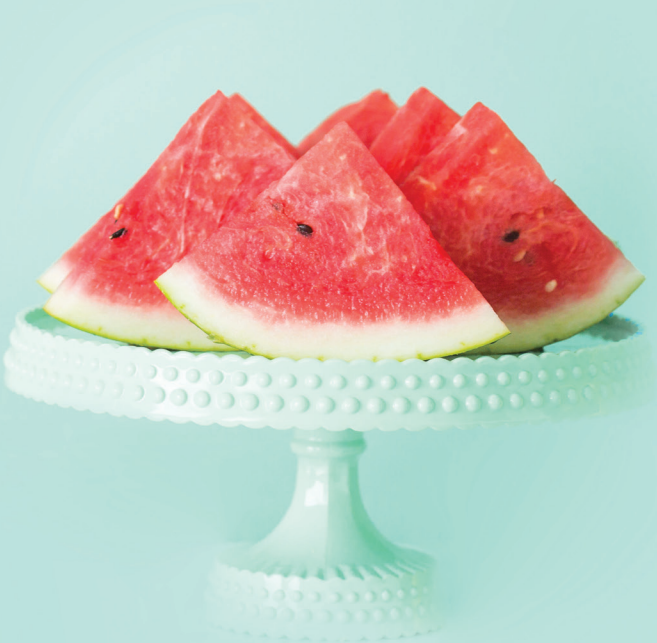
يمكن الحصول على البروتين من الأسماك واللحوم الخالية من الدهون والدجاج بدون جلد والديك الرومي ومنتجات الألبان قليلة الدسم والبيض. كما يمكن للنباتيين أن يحصلوا على البروتين من البقوليات.

### الخضروات:

يجب تناول الخضروات الغنية بالماء بشكل أكبر مثل الطماطم والخيار والكرفس والخس وكذلك مجموعة متنوعة من الخضروات الملونة. فهي تحتوي على نسبة عالية من الألياف مما يساعد بشكل كبير في التخلص من الشعور بالجوع وكذلك في منع الإمساك.

### إرشادات عامة:

- يوصى بشدة بدء الإفطار بشرب كمية مناسبة من الماء ثم تناول التمر وحن الحساء، أخذ استراحة قصيرة قبل تناول السلطة والطبق الرئيسي
- تجنب الوجبات الدسمة والأطعمة المالحة وكذلك السكريات
- عند إعداد وجبة الإفطار اتبع الطرق الصحية للطبخ مثل الشوي أو الخبز أو السلق بدلاً من القلي العميق
- إضافة الأعشاب إلى الوجبات للنكهة بدلاً من الملح
- تجنب تناول الحلويات الدسمة مثل الكنافة أو البقلاوة واستبدالها بالحلويات المنزلية الصحية
- تمهل في تناول طعامك لتجنب عسر الهضم ومشاكل المعدة
- حاول شرب كوب من الماء كل ساعة بعد الإفطار
- تناول حصتين من الفاكهة أو كوب واحد من سلطة الفاكهة الطازجة، وتجنب العصائر
- تذكر أن وجبة الإفطار يجب ألا تتجاوز الكمية التي تتناولها عادة في وجبة الغداء أو العشاء





## وجبة سحور صحية

وجبة السحور هي الوجبة التي يتم تناولها ما قبل الفجر ويبدأ الصيام بعدها. ولذلك يجب أن تكون وجبة صحية معتدلة ومتوازنة لتؤمن الإحساس بالشبع وتوفر طاقة كافية طوال اليوم. فأهميتها لا تقل عن وجبة الإفطار وتساعد في منع الصداع عن طريق تنظيف مستويات السكر في الدم وكذلك تقليل العطش خلال ساعات الصيام الطويلة.

يجب تقسيم الوجبة إلى ثلاثة أجزاء:

1/4 الكربوهيدرات 1/4 البروتين 1/2 الخضروات

ويمكن أن تشمل الكربوهيدرات الصحية:

كوب واحد من المعكرونة أو كوب من الشوفان أو شريحتين من الخبز الأسمر أو رغيف من الخبز الأسمر بحجم صغير

البروتين:

60 جرام دجاج أو شريحتين من الجبن قليل الدسم مع بيضة مسلوقة أو طبق صغير من اللبنة قليلة الدسم أو كوب واحد من الفول/ البقوليات

الخضروات:

شرائح خضار طازجة (بدون إزالة القشرة)

الدهون الصحية: المكسرات النيئة لا تتجاوز حفنة، ملعقة صغيرة من زيت الزيتون أو من 7 إلى 10 حبات من الزيتون  
الألبان: كوب واحد من الحليب قليل الدسم أو البودينغ المنزلي  
الفاكهة: اثنين إلى ثلاث تمرات أو المشمش المجفف أو موزة صغيرة واحدة



تجنب:

- الأطعمة المالحة مثل المخللات ورقائق البطاطس والمكسرات المملحة لأنها ستجعلك تشعر بالعطش أثناء النهار
- السكريات والكعك المحلى والشوكولاتة لأنها تبقى في الجسم لمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات فقط ولن تحافظ على استقرار مستويات السكر في الدم لفترة طويلة
- المشروبات التي تحتوي على الكافيين فهي مدرة للبول وتعزز فقدان الماء بشكل أسرع من خلال التبول، وبالتالي يمكن أن تؤدي إلى الجفاف