

النشرة المجتمعية التوعوية الرابعة و العشرون
" نصائح غذائية في رمضان "

April 2021



Cairo University



Faculty of Pharmacy

Editors:

Prof Dr. Sherine Maher Risk

FOPCU Vice dean for community service and Environment Development Affairs.

Dr. Mai Ahmed

Assistant vice dean for community service and Environment Development Affairs

FOPCU CAN Issue 24 April 2021



فوائد الصيام الصحية

(إن التزمت بوجبات متوازنة)

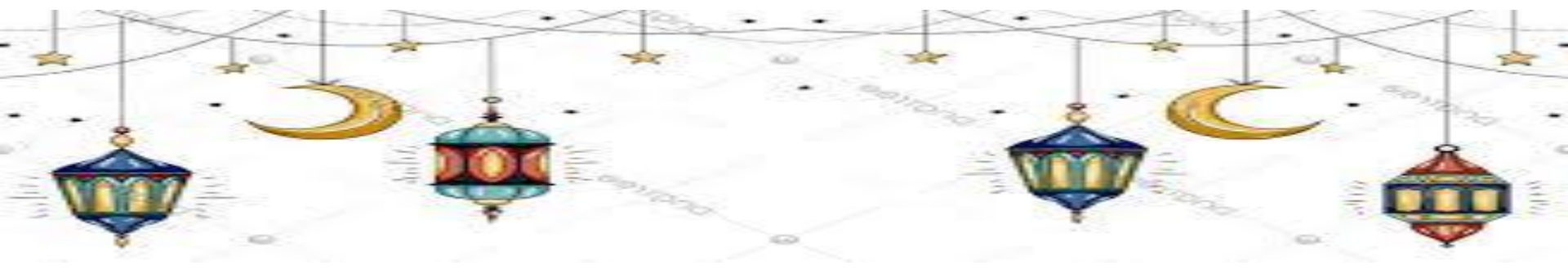
- يعطي راحة لاجهزة الجسم خاصة الجهاز الهضمي وتنظيف الجسم من السموم والشوائب الحرة
- يحارب الإدمان (كالتدخين و الادمان علي الوجبات السريعة) فالصوم طريقة جميلة لبدأ نظام غذائي صحي.
- يعيد ضبط افراز الإنسولين .. فإنه ينخفض مع الصوم وبالتالي فإن الكبد يخرج الجلوكوز المخزن فيه ، ويستخدم الأحماض الدهنية كمصدر للطاقة و يخلص الكبد من الدهون (دهون الكبد) .
- يخفض الوزن كما أنه يزيد من حرق الدهون في الجسم عامه و يخفض كوليستيرول الدم ويقلل من تصلب الشرايين و يحمي الإنسان من الإصابة بجلطات القلب والمخ،و يخفض ضغط الدم ..
- مفيد جدا للصحة النفسية فهو يساعد على التغلب على الأفكار والمشاعر السلبية مثل الغضب والكراهية والتوتر والقلق ويحسن قدرتنا على تحمل المصاعب الحياتية، كما يحسن النوم ويهدئ الحالة النفسية ويساعد في تعلم الصبر .
- يزيد من معدل البكتيريا النافعة في القولون
- يحمي من السرطان .. بل أنه يساعد العلاج الكيماوي علي اعطاء نسبة شفاء اعلي حيث يزيد معدل تجديد الخلايا



نصائح غذائية هامة في رمضان



- تناول وجبات خفيفة بين الفطار والسحور، كالمكسرات والفواكه .
- التنوع بالوجبات وادخال البروتينات مثل الدجاج واللحم والسّمك والبيض والحليب وايضا عدم اهمال الخضروات والفواكه.
- مضغ الطعام جيدا لتجنب مشاكل الهضم، وعدم الإسراع في تناول الطعام.
- الإكثار من السوائل ويفضل كوب ماء كل ساعتين بمقدار 2 - 3 لتر مياه حتى لا تصاب بالإمساك ولكن عدم شرب الماء بكمية مفرطة وقت الفطور لأن امتلاء المعدة بالسوائل أشد ضيقاً على النفس من امتلاءها بالطعام.
- الاهتمام بتناول الفواكه الطازجة والخضروات، لأنها غنية بالمياه والفيتامينات و يفضل تناول الفواكهة بين الوجبات
- الإقلال من تناول الأطعمة الدسمة لأنها تساعد على حدوث مشاكل الهضم، وخصوصا مع قلة نسبة السوائل في الجسم مع الصيام.
- عدم الإكثار في تناول حلوى الشهر الكريم، لتجنب زيادة الوزن و الابتعاد عن المشروبات الغازية في وجبه الإفطار، لأنها تقلل من كفاءة الهضم.
- لا ينصح بممارسة الرياضة مباشرة بعد الفطور مباشرة لأن الدم بالجسم يكون متمركز بالمعدة. ويفضل ممارسة الرياضة او اي نشاط خفيف بعد الأكل بساعتين، لتسهيل الهضم.



نصائح غذائية هامة في رمضان

- التدرج في تناول الإفطار فمثلا: تناول تمر وعصير ثم الصلاة، وبعدها بنصف ساعة تناول الوجبة الأساسية، لتهيئة المعدة وتنشيطها بعد خمولها لساعات طويلة.
- ينصح بزيادة تناول الألياف الغذائية الموجودة في منتجات الحبوب الكاملة، خبز النخالة والبرغل.
- عدم تناول الحلويات مباشرة في الفطور يفضل تناول الحلويات بعد ساعتين من تناول الفطور لتجنب الدوخة والخمول، والاصابة بمرض السكري.
- تأخير وجبة السحور وتجنب شرب الشاي والقهوة لتفادي الشعور بالجوع أو العطش في وقت مبكر من الصيام ويفضل اكل الزبادي في السحور .
- ينصح عدم الإكثار من تناول السكريات أو الأملاح في السحور، لأنها تساعد على الشعور بالعطش. و لا ينصح بتناول طعام يحوي كميات من الصوديوم و الافضل تناول طعام يحوي كميات من البوتاسيوم.

