

# التغذية الصحية

فبراير رمضان





إنَّ الصيام لا يشترط الإفراط في تناول الأطعمة بكميات وأصناف غير صحية، بل يمكن أن يكون شهر رمضان المبارك فرصة لتحسين الصّحة.

في هذه النشرة التثقيفية نشارككم الخطة التغذوية لشهر رمضان المبارك ابتداءً بالتسوق الصحي وانتهاءً بتنظيم تناول الوجبات خلال فترة الإفطار.





## ابدأ بالتسوق الصحي

يعد الصيام في شهر رمضان فرصة حقيقية لإنقاص الوزن الزائد والتخلص من الدهون المتراكمة والعودة إلى الوزن المرغوب فيه بشكل صحي وآمن، وهذا يتطلب منا ممارسة السلوكيات الغذائية التي تساعد في إنقاص الوزن في شهر رمضان

### قبل التسوق

ضمّن القائمة كل المجموعات الغذائية الرئيسة.

اكتب قائمة المشتريات قبل الخروج للتسوق، والتزم بها.

قلل من اختيار المواد الغذائية المصنعة.

لا تتسوق عند الشعور بالجوع، فيشجع ذلك على زيادة المشتريات.

اجعل مشترياتك متنوعة، ما بين الخضروات والفواكه، وغيرها من الحبوب والمواد الغذائية المختلفة، لتكون وجباتك متكاملة.

### بعد التسوق

تجنب الأطعمة والمشروبات عالية الدهون والسكريات.

اقرأ بطاقة المحتوى الغذائي.

لا تلتفت للعروض التي تهدف إلى تسويق السلع غير الصحية.

تجنب الأطعمة عالية الصوديوم والملح.

لنجعل من رمضان فرصة لكسب عادات غذائية صحية نحافظ عليها



# تناول إفطارا صحيا

تأتي وجبة الإفطار بعد صيام يمتد إلى حوالي ١٥ ساعة تقريبا فهي مصدر الطاقة التي يحصل عليها الجسم بعد مدة طويلة من غير طعام، وبهذا تكمن أهميتها.

## ابدأ الإفطار على التمر:

الإفطار على التمر والماء يحقق الهدفين وهما دفع الجوع والعطش، ويعطي الإنسان شعورا بالامتلاء فلا يكثر الصائم من تناول مختلف أنواع الطعام.



## أفطر على مرحلتين:

لأن تناول كميات كبيرة من الطعام دفعة واحدة وبسرعة قد يؤدي إلى انتفاخ المعدة وحدوث تلبك معوي وعسر هضم.

بعد أداء الصلاة.. عد لتكملة إفطارك واحرص على أن يكون متنوعا وشاملا لكافة العناصر الغذائية.

التنوع والاعتدال في الطعام والشراب يحقق الفائدة الصحية  
المرجوة من الصوم



## التزم بوجبة السحور



**تعد وجبة السحور من الوجبات الأساسية التي ينبغي للصائم الحفاظ عليها حيث أنها:**

- تجنب الصائم الإصابة بهبوط في مستوى السكر في الدم، والإصابة بمضاعفات أخرى.
- تجنب الصائم الشعور بالجوع.
- تمنع الإصابة بالإعياء والصداع أثناء الصيام.
- تخفف من الشعور بالعطش الشديد.
- تمد الصائم بالطاقة والعناصر الغذائية الضرورية خلال وقت الصيام.

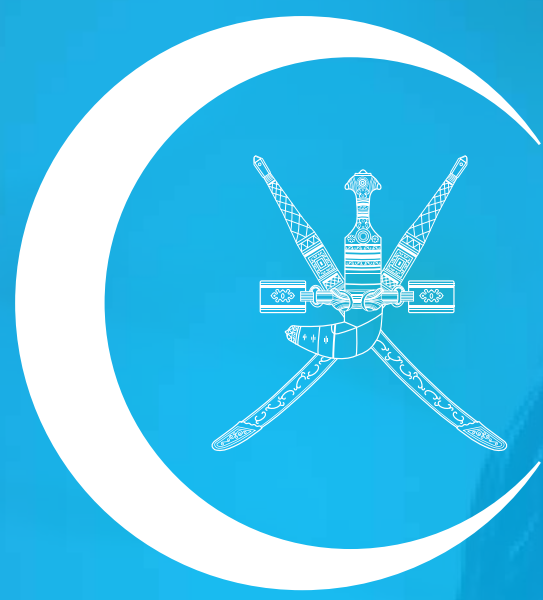
**والأفضل تأخير وجبة السحور إلى قبيل أذان الفجر، لأن ذلك يفيد في توزيع الطاقة على الجسم بالتساوي خلال النهار.**

**نصائح مهمة عامة للسحور، منها:**

- أن تكون وجبة السحور خفيفة قليلة الدهون، وعدم النوم بعد تناولها مباشرة.
- لتجنب الإحساس بالعطش، تجنب الأغذية الشديدة الملوحة، وتجنب التوابل والبهارات وخاصةً عند السحور.
- تجنب شرب الشاي والقهوة؛ لأنها تزيد الإحساس بالعطش، حيث يفقد الجسم السوائل والأملاح المعدنية المهمة أثناء الصيام.
- تجنب استعمال الأغذية المحفوظة، أو الوجبات السريعة التحضير.
- اشرب كمية كافية من الماء.
- تناول المأكولات الطازجة خاصةً الفواكه والخضراوات.

**تناول وجبة السحور يجنب الصائم متاعب الصوم ويمنحه النشاط والحيوية**





# وزارة الصحة Ministry of Health

نتطلع لمواصلة إثرائكم في النشرة القادمة!

يمكنكم تصفح جميع النشرات التثقيفية عبر الرابط:

[www.moh.gov.om](http://www.moh.gov.om)

   OmaniMOH   OmanHealth