

النشرة الإلكترونية

مارس 2023

تعزيز
الصحة
Health Promotion

وزارة الصحة
Ministry of Health



و
كُنْ مُسْتَعِدًّا
للاستقبال الشهر الفضيل

1



اعتدل في تناول طعامك

لتعويد المعدة على تناول كمية أقل من الطعام وتجنب زيادة الوزن

أحرص على تحضير الطعام بطرق صحية من خلال اعتماد الشوي والسلق وتجنب المقالي والأطعمة المحتوية على الدهون والملصقات الدسمة

2



ركّز على الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية

تناول الأطعمة التي تمد الجسم بالعناصر
الغذائية المهمة مثل الأسماك والبقوليات
والحبوب الكاملة والخضروات والفواكه
ومنتجات الألبان

تجنب الأطعمة غير المفيدة كرقائق
البطاطس المقلية والمقرمشات الخالية من
أي قيمة غذائية

3



حَقِّفْ من الكافيين

يجب تقليل كمية الكافيين المتناولة بالتدريج من خلال التخفيف من القهوة، والشاي، وذلك تجنباً لظهور أعراض الصداع والإرهاق خصوصاً في الأيام الأولى من الصوم



اشرب كمية كافية من الماء

إن شرب المياه يومياً وبكميات مناسبة هو من الأولويات التي لا يجب إهمالها أبداً. كما ننصح بتناول الأطعمة الغنية بالماء مثل الفواكه والخضروات

5



قَلِيل من الملح

احرص على تقليل الملح المضاف للطعام أثناء الطهي وقَلِيل من تناول الأطعمة التي بها نسب عالية من الملح مثل المعلبات والمخللات



قَلِيل من السكر

من الأخطاء الشائعة في شهر رمضان تناول كميات من الحلويات بعد فترات طويلة من الصيام وهو ما يتسبب في ارتفاع معدلات السكر في الدم

احرص على تقليل استهلاك الحلويات ويفضل استبدالها بالفواكه الطبيعية لإشباع رغبة الجسم في تناول المواد السكرية



أكثر من تناول الألياف

احرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضروات والفواكه وذلك للوقاية من الإمساك، كما يساعد تناول هذه الأطعمة على الشعور بالشبع لفترات طويلة



توقّف عن التدخين

يعتبر شهر رمضان فرصة ذهبية للتوقف عن جميع أنواع التدخين والتخلص من إدمان النيكوتين. لذا يفضل البدء قبل رمضان في الإقلاع عن التدخين بصورة تدريجية للوصول للتوقف الكامل عند بداية الصيام في شهر رمضان ويمكن ذلك بتقليل عدد السجائر قبل رمضان بمعدل الربع ثم النصف حتى الوصول للإقلاع التام عن التدخين



راجع طبيبك

يجب على الأفراد الذين يعانون من أحد الأمراض المزمنة مراجعة الطبيب واستشارته لتحديد إمكانية الصيام وتعديل خطة العلاج بما يتناسب مع الشهر الفضيل

تعزيز
الصحة

Health Promotion



وزارة الصحة

Ministry of Health

مبارك عليكم الشهر