

تغذيتك في رمضان

قسم التغذية
إدارة الصحة العامة
٢٠١٢



المحتويات

الصفحة	الموضوع
٢-١	تغذيتك في رمضان
٣	الحالة الفسيولوجية للصائم
٥-٤	الفوائد الصحية للصائم
١٠	الإفطار الصحي
١١-١٠	السحور الصحي
١٤-١٢	الغبقة
١٦-١٥	بعض القواعد الهامة لتحضير الأغذية الرمضانية
١٩-١٧	صيام الحالات الخاصة
٢١-١٩	الصيام و الأمراض المزمنة
٢٣-٢١	الصيام و الأعراض الجانبية
٢٧-٢٣	أسئلة شائعة عن رمضان
٢٨	نموذج غذائي لشهر رمضان
٢٩	أخيراً

تغذيتك في رمضان

رمضان شهر العبادة والصوم تنتظره بفرار الصبر لجلاله وروحانيته العظيمة التي نشعر فيها بالتغير العميق من داخلنا لخارجنا . شهر رمضان له نظام دقيق يفرض نفسه على أسلوب حياتنا والكيفية التي يعيشها كل فرد منا، بحيث تتعايش مع هذا الشهر بروحية جديدة أخرى نجدد من خلالها كل ما يربطنا بهذا الشهر العظيم، وفي رمضان تكون لنا وقفة مع النفس لا تتكرر إلا مرة، لإعادة تقييم حياتنا وتعاملاتنا من جميع النواحي الصحية والنفسية والغذائية. الكل يعرف الفوائد الصحية الكبيرة التي نحصل عليها من فرض الله الصيام علينا، وجميعنا نعلم أيضا بان هذه الفوائد تتحقق فقط بالمحافظة على طريقة أكلنا وما نحضره من طعام يتناسب مع الأهمية الصحية لهذا الشهر الكريم يقول الله سبحانه وتعالى {وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين} .

إن للصوم ضرورة حيوية لكل إنسان تشمل من المعاني والحكمة الكثير ، وحتى الإنسان الصحي جسمانيا أيضا يكون في حاجة فوائد الصوم لان السموم التي تدخل أجسامنا من مصادر عدة والتي تشكل عبءً ثقيل تحسسنا بالوهن والضعف لا يمكن إزالتها إلا بالصيام والامتناع عن الطعام والشراب.

والحرص الدائم على الشيع وتناول جميع الأنواع من الأكلات وبصورة يومية يسمح كل فوائد الصيام الصحية ويتركنا مع مشاكل صحية قد لا تتلمسها في الوقت الحالي ولكن تتجمع أسبابها تدريجيا لتظهر فجأة بشكل أمراض وحالات مرضية مزمنة (السكري، ارتفاع نسبة الدهون وغيرها) نكون في غنى عنها بل وقد وهبنا الله شهر رمضان أساسا للتخلص من آثار الأطعمة غير الصحية وسمومها و التي نتناولها طوال أيام السنة.



ولكن، لا يزال



الاهتمام بقدم رمضان مرتبط بكميات الطعام وملء الموائد والنهم الزائد و الأكل المستمر من وقت الإفطار إلى السحر بدون توقف، و الاعتقاد هو أن نصوصنا لنأكل بشراهة وكمية أكبر. حيث نصوص ساعات النهار، و نأكل ليلا مقادير مضاعفة من الأطعمة السكرية والدهنية أكثر من أي يوم في السنة.

إن فترة الصوم تمتد لفترة محدودة من الساعات لا تتجاوز ١٦ ساعة من الامتناع عن الطعام والشراب و البعض يمضي أكثر من ٦ إلى ٧ ساعات من هذا الوقت في النوم بالأخص مع تزامن الشهر بالصيف حيث ارتفاع درجات الحرارة ، ولا يتم بذل مجهود كبير غالبا في نهار رمضان كتلك الأيام العادية، ومن هنا فإن تزايد هذا النهم للغذاء مع قلة الحركة، يؤدي زيادة الأوزان في رمضان .



لابد لنا أن ندرك بأن الفوائد الصحية والجسمانية التي نعرفها والمرجوة عقب انتهاء شهر الصوم لن تصل إلى المستوى المتوقع لها بسبب السلوكيات التي يتبعها بعضنا منا بالبدء بإفطار ثقيل مليء بالمقرمشات و المقلبات والدسم نملئ به معدتنا فور سماع مدفع الإفطار ، وننسى السنة النبوية في الكيفية الصحيحة لكسر الصوم بالتمر و حسوات من الماء حتى ننبه معدتنا بالاستعداد لقدم المزيد من الطعام، ولا نذهب للصلاة والاستراحة بل قد تفوتنا صلواتنا بسبب التخممة وعدم القدرة على الحركة بعد الإفطار المثقل بالدهون.

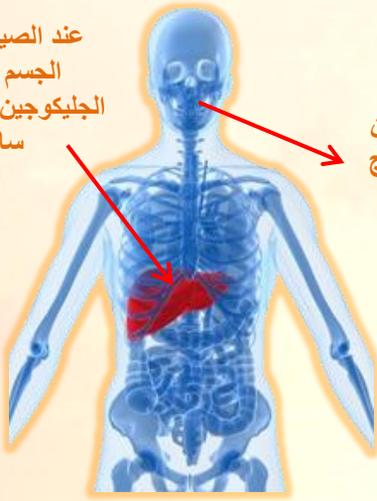


ولا تخلو سفرة الإفطار من قائمة الأكلات الرمضانية من أنواع الحلويات والمقلبات والمواالح وغيرها من الأنواع والأصناف التي تتدرج كل عام ضمن السفرة الرمضانية ، والغريب أنها في توسع نحو الأغذية غير الصحية ويتم تناولها بعد الفطور مباشرة وكميات غير محددة.

الحالة الفسيولوجية للصائم

تدوم فترة الصيام في شهر رمضان المبارك بين شروق الشمس إلى الغروب ما يعادل ١٢ ساعة في الشتاء و١٥ ساعة في فصل الصيف تقريبا، ومع طول فترة الصيام، والامتناع عن الطعام، يستهلك الجسم مصدر الطاقة الرئيسي الجلايكوجين (وهو نوع من السكر المخزن في الكبد والعضلات وتعادل كميته ٢٥٠-٣٠٠ كالورى تقريبا)، وعادة قد يستهلك مخزون الطاقة في ظرف ٦ ساعات، لذلك نجد أن في فترة الصيام وبعد استنفاذ الجلايكوجين يتحول الجسم إلى استهلاك الطاقة من مصادر أخرى في الجسم مثل الدهون ثم البروتينات، وعندما يتم تكسير المصادر الأخرى تنتج الأجسام الكيتونية (وهي السبب الرئيسي لرائحة فم الصائم المميزة له خاصة في نهاية النهار).

عند الصيام يستهلك
الجسم مخزون
الجلايكوجين في ظرف ٦
ساعات



عند استهلاك الطاقة من
الدهون و البروتين تنتج
الأجسام الكيتونية
المسببة لرائحة الفم



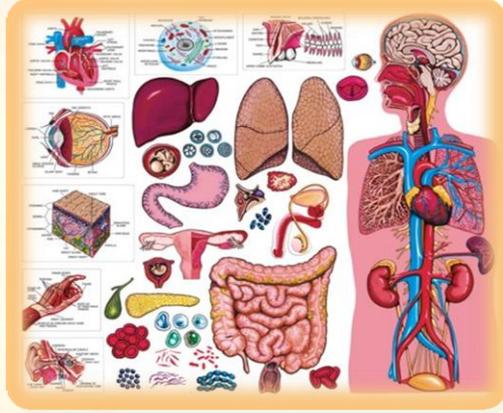
بعد الإفطار قد يصاب الشخص بالصداع
و الخمول أو الأجهاد أو رجفة برد

ونلاحظ أن البعض يشعر بصعوبة الصيام في الأيام الأولى من الشهر، إلا أنها تزول بعد عدة أيام حيث يمر فيها الجسم بمرحلة تكيف مع النظام الغذائي الجديد، فيعتمد الجسم على مخزن النشويات والدهون في البداية، وعند زيادة فترة الصيام إلى أكثر من ١٢ ساعة يبدأ الجسم في ضبط احتياجاته (وذلك يختلف من جسم إلى جسم) ليخفف أي نقص غذائي على أعضاء الجسم من جراء الصيام، فتقل ساعات العمل وينخفض معدل النشاط الحركي نتيجة الصيام، ويشعر المرء بشهية لتناول مختلف أنواع الأغذية، وبعد إفطار الصائم نلاحظ أنه قد يصاب بالصداع والخمول والإجهاد أو رجفة برد، وهذا شيء طبيعي خاصة بعد تناول وجبة عالية الطاقة، فيدخل الجسم مرحلة الخمول بسبب عملية الهضم التي تستدعي تدفق الدم بسرعة إلى منطقة المعدة فيزيد نشاط الدورة الدموية للجهاز الهضمي الذي يكون منشغلا بالهضم والامتصاص، ويبرد الجسم لفترة قصيرة ثم يعود إلى حالته الطبيعية.

الفوائد الصحية للصائم

التخلص من
الوزن الزائد

تشغيل الخلايا
الدفاعية



التخلص من
السموم

تقوية الجهاز
المناعي

❖ تنقية الجسم والتخلص من السموم العالقة والمتركمة بها من الطعام غير الصحي والهواء الملوث وغيرها تتضاعف في هذا الشهر بفضل وقدره من الله عز وجل. يعمل الكبد على تنظيف الجسم وطرح السموم للخارج. حيث تبدأ عمليات التخلص من السموم المتركمة (Detoxification) من الرئة و الجهاز الهضمي و الكليتين و الجلد، من خلال:

○ تحول طاقة الجسم إلى تشغيل الخلايا الدفاعية عن الجسم وتقوية الجهاز المناعي. كما هو في حالة المرض فإن الإنسان يفقد الشهية للطعام، عندها يتكيف الجسم حتى يحفظ الطاقة التي تصرف على هضم الطعام و تصرف لتقوية عمل الجهاز المناعي و الخلايا الدفاعية.

○ يعمل الجهاز المناعي على القضاء على الخلايا التالفة و التعامل مع السموم المتركمة في الجسم بدلا من إهدارها على حماية الجسم من السموم الخارجية التي تدخل الجسم من الجهاز الهضمي.

❖ يؤكد الباحثون أن عمليات إزالة السمية من الخلايا تكون في أعلى مستوياتها في حالة الصيام الكامل، أي الصيام عن الطعام والشراب .

❖ تكمن فرصة من يعاني من الوزن الزائد أو السمنة في رمضان للتقليل من أوزانهم لأنه يساعد على التخلص من العادات الغذائية السيئة .



- ❖ علمياً أن الصوم لمدة ٣٠ يوماً يزيد من نسبة استهلاك السعرات الحرارية من الدهون المخزنة.
- ❖ تتجدد خلايا الجسم في فترة الصيام فتعود لوظائفها بعد فترة الراحة أنشط ويكون الدم أصفى وأغنى بكريات الدم.
- ❖ تحصل الأجهزة الحيوية الداخلية للجسم كالجهاز الهضمي والجهاز الدوري نصيبها من الراحة والسكون بفضل فترة الصيام.
- ❖ يهدئ الأعصاب، وينظم ضغط الدم، ويقي الإنسان من أمراض الكلى، وأمراض المفاصل والنقرس، ويريح الجهاز الهضمي و يقلل من اضطرابات المعدة و التهابات الجهاز الهضمي و التهابات القولون.
- ❖ يساعد على تعديل نسبة الدهون بالدم وخاصة الكوليسترول، حيث يفقد الصائم جزء من الدهون والشحوم المتراكمة بالأوعية الدموية مما يوفر له الوقاية من تصلب الشرايين وأمراض الجهاز الدوري.
- ❖ وقد أعتبر الصوم من الطرق القديمة المستخدمة طيباً من أجل علاج الكثير من الأمراض فالصيام يعطي الجسم الطاقة الكاملة للشفاء و الصحة.
- ❖ يساعد على إعادة التوازن و إدارة عاداتنا الغذائية و تحسين ضبط النفس و السلوك.



الإفطار الصحي

خلال الإفطار ينبغي على الصائم تناول الطعام على فترات محددة وثابتة حتى ينتظم إفراز المعدة ويصبح الهضم سهلاً، ولهذا السبب يفضل بدء الإفطار بأغذية خفيفة وبكمية قليلة مثل عدد قليل من التمر وحساء دافئ أو ماء وعصير طبيعي غير مثلج، وهذا الشيء ضروري جداً للجسم، فالسوائل والعصائر الطبيعية تعد أفضل الأغذية للصائم واحتوائها على السكريات الطبيعية البسيطة السهلة الامتصاص لتقدم تعويضاً سريعاً لما فقده الجسم خلال فترة الصوم.

أغذية وجبة الإفطار والترتيب الذي ينصح بتناولها :

- (١) تناول حبة أو ثلاثة من التمر أو الرطب لتزويد الجسم بالمواد السكرية (الطاقة) التي تساعد على رفع نسبة السكر في الدم بعد أن كانت منخفضة طوال فترة الصيام .
- (٢) الماء (معتدل غير بارد) يساعد على ترطيب الجهاز الهضمي بدءاً من الشفتين إلى المعدة و تروية عطش الصائم ليبدأ الجسم بالانتعاش .
- (٣) الشورية الدافئة تحفز إفراز إنزيمات المعدة الهاضمة وتهيئها لاستقبال المزيد .
- (٤) توقف عن الطعام، وتوجه للصلاة- أن الوقوف لأداء صلاة المغرب و قراءة دعاء و آيات من القرآن الكريم يعطيك رفاً من الوقت للتهيئة للرجوع إلى الطعام و الأكل بهدوء و تعقل كون الإحساس بالجوع تقلص إلى حد ما .
- (٥) البدء بالسلطات أي نوع و أي شكل (قليلة الصلصات الدسمة و الملح) لملاً جزء من المعدة للذين يودون التخفيف من الأكل، ومن يستطيع التحكم بكميات الأكل يستطيع البدء بالطبق الرئيسي .
- (٦) الثريد من أحسن أنواع الأطعمة الشعبية البحرينية تتناول في إفطار رمضان، الثريد يميزه ليونته و قوته الغذائية نظراً لاحتوائه على السوائل (مرق اللحم) و أنواع الخضراوات العديدة و البقوليات و اللحم و الخبز .



الله أكبر

اللهم إني لك صمت





قاناها

(٧) نقل قدر الإمكان من تناول المقرمشات و المقلبات (السمبوسه واللفائف والكباب) إلى بعد الوجبة الرئيسية.

(٨) تأخير شرب الشاي لعدم الإضرار بما تناوله من مصادر للحديد .

(٩) ا بأس في تناول الحلويات البسيطة كالمهلبية .

(١٠) أخيرا وللتحكم في الكميات المتأولة من طعام الإفطار من الممكن تقسيم طبق

بالشكل التالي:

○ النصف الأول من الطبق

الربع الأول للأرز أو الثريد والربع الآخر للهريس، بحيث لا تزيد اختياراتك من الأطباق الرئيسية عن نوعين

○ النصف الثاني من الطبق

الربع الأول للحوم أو الدجاج أو السمك و يفضل المشوي ، والربع الثاني من الصحن كوب واحد من سلطة الخضراوات .



صوماً مقبولاً و إفطاراً شهيماً و صحياً

لماذا التمر

❖ أغنى الأغذية بسكر الجلوكوز سريع الهضم والامتصاص من الجهاز الهضمي مباشرة. يزود الجسم بالطاقة، خاصة بعض الأنسجة التي تعتمد عليه بصفة أساسية كخلايا المخ، والأعصاب، وخلايا الدم الحمراء وخلايا العظام لأن انخفاض سكر الدم في الجسم أثناء الصيام هي التي تسبب الإحساس بالجوع وليست قلة الطعام والشراب.



❖ يحوي الفيتامينات الضرورية، أهمها أ، ب٢، ب١٢، وبعض المعادن الهامة، أهمها: الكالسيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم، والكبريت، والصوديوم، المغنيسيوم، الكوبالت، والزنك، والفلورين، والنحاس، والمنجنيز، الأساسية في تغذية الدماغ، ونقل الطاقة و عمليات الأيض الغذائية، مهدئه للأعصاب، إزالة التوترات العضلية أو العصبية وتساعد على النشاط والهدوء .

❖ تحوي الألياف الغذائية الهامة في تنشيط حركة الأمعاء ومرونتها فتعتبر مليناً طبيعياً، وتحمي من الإمساك وما يترتب عليه من عسر هضم واضطرابات مختلفة. لهذه الأسباب، يمكن لنا أن ندرك الحكمة في أمر النبي (صلى الله عليه وسلم بالإفطار على التمر، وكان النبي (صلى الله عليه وسلم) "يُفطر قبل أن يصلي على رطبات، فإن لم تكن رطبات فتميرات، فإن لم تكن تميرات حسا حسوات من ماء"



الشوربه

❖ يفضل في تناول طبق الشورية اختيار شوربة الخضراوات بأنواعها المختلفة مثل شوربة الخضراوات المشكلة أو شوربة بروكولي أو شوربة الفطر أو شوربة البقوليات مثل شوربة العدس لأنها عالية في محتواها الغذائي من الفيتامينات والأملاح المعدنية إضافة إلى أنها قليلة في نسبة الدهون إذا لم تضاف لها الكريمة ، لذلك فهي مفيدة للأشخاص المصابين بالسمنة.



❖ شوربة الحبوب المحضرة من الشوفان عادة ما تكون كثيفة في قوامها تحوي على نسبة عالية من النشويات لذلك يفضل الإقلال من تناولها أو تحضيرها مخففة.

❖ شوربة اللحم أو الدجاج غالبا ما تحوي على نسبة عالية من الدهون الذائبة من اللحم أو الدجاج ، لذلك ننصح بالاعتدال من تناولها إذا لم تكن وجبتك الأساسية.

الوجبة الرئيسية

❖ يعتبر الشريد من الوجبات الرمضانية الغنية بالمواد الغذائية لاكتمال جميع العناصر الغذائية من البروتين والكربوهيدرات والأملاح والمعادن بها فهي إما تحوي قطع من اللحم أو الدجاج أو تكون مكونه من الخضراوات والبقوليات فقط .



❖ أما الأنواع الأخرى من الأطباق فيكفي تناول شريحة من اللحم أو ربع دجاجة أو ما يوازي ذلك من الأسماك. كما يفضل أن تكون اللحوم مشوية أو مسلوقة أو مطهوة بالقليل من الزيوت النباتية الخالية من الدهون المشبعة (زيت الذرة، زيت زهرة عباد الشمس، زيت زهرة الكانولا).



❖ تناول اللحوم الحمراء الهبره (الطرية) منزوعة الشحوم والدجاج بدون جلد فالدهون الزائدة تعيق الهضم وتؤدي إلى زيادة الوزن.



❖ سلطة الخضراوات الطازجة وهي من أساسيات مائدة الإفطار الرمضانية، تزود جسم الصائم بالفيتامينات والأملاح الضرورية، تحوي الألياف الغذائية التي تجنب الإصابة بالإمساك بالإضافة لمحتواها من السوائل، ويفضل تناولها دون إضافات من الصلصات الدسمة، يكفي إضافة صغيره من الخل وعصير الليمون الطازج وملعقة صغيرة من زيت الزيتون.



❖ النشويات كالخبز و الأرز أو المعكرونة فيحتاج منها الصائم بقدر نصف خبز أو كوب أرز في الوجبة.



❖ الفواكه الطازجة أو عصير الفواكه غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف والسوائل.

إفطار دون متاعب

(١) الإفطار بالتمر .

(٢) شرب كوب من الماء الدافئ .

(٣) الشوربة السهلة الهضم يحفز المعدة والأمعاء على إفراز الأنزيمات الهاضمة، فيسهل هضم باقي الإفطار الذي يحتوي على البروتينات والكربوهيدرات .

(٤) تناول الطعام ببطء و امضغ الطعام جيدا و بهدوء .





٥) كن مرتاحا و أنت تأكل .

٦) التنوع و الطعام القليل المتوازن .

٧) لا حلويات و أطعمة غنية بالدهون و الأملاح .

٨) الأكل دون إصراف ، لا تأكل حتى الإشباع .

٩) ممارسة المشي في الفترة ما بعد تناول

الإفطار، بما تمثله تلك الرياضة من فوائد

عديدة كحرق السعرات الحرارية الزائدة،

وتنشيط الدورة الدموية والعضلات.

السحور الصحي

وجبة السحور هي وجبة الاستعداد و إعانة الجسم على صيام اليوم الثاني من رمضان، تكمن أهمية السحور في جعل الجسم يتجهز ليخزن الطاقة، و يجهز الجسم استعدادا للصيام، و يُفضل عادة تناول الأغذية الغنية بالألياف مثل الفواكه والخضار، والحبوب الكاملة، والبقوليات ويمكن إضافة قليل من زيت الزيتون إلى السلطة أو الفول والحمص، فهذه الأغذية تملأ المعدة، ويتم هضمها بفترة أطول مما يقلل إحساس الصائم بالجوع.



ما يُفضل تناوله في السحور

❖ للتوضيح بالتحديد نوعية الأغذية المفترض تناولها هنا: هذه الوجبة بالذات لا يجذب فيها تناول الأطعمة السكرية (البقلاوة، الكنافة) لأنها تجعلك أسرع جوعا و أكثر إحساسا به في اليوم التالي .

❖ أيضا يسبب تناول الأغذية السكرية و الكثير من البروتينات (المشويات و غيرها من اللحوم و الدجاج و) والأطعمة المالحة والمخللة والحارقة ، الإحساس بالعطش بشكل أكبر من الطبيعي .

- ❖ تتناول الأغذية طويلة الهضم مثل النشويات المعقدة (الخبز الأسمر المحضر من النخالة و ليس الطحين الأسمر)، البقوليات لمن لا يشتكون من G6PD، الخضراوات (سلطة أو كاملة)، بروتينات (البيض)، أنواع الاجبان قليلة الدسم غير المملحة.
- ❖ تناول الروب لأنه مرطب وأفضل بكثير من بعض الأطعمة التي تضر بالمعدة وتترك الهضم.
- ❖ تناول قطعه أو قطعتين من الفواكه الطازجة
- ❖ بشكل عام علينا أن نحاول الحفاظ على وجباتنا الغذائية بسيطة بقدر الإمكان في هذه الوجبة بالذات.
- ❖ يراعى تناول كميات معتدلة من الماء فكثيره الزائدة عن حاجة الجسم تفرز عن طريق الكلى خلال ساعات قليلة ، كما أن كثرة تناول السوائل تخفف من تركيز العصارات الهاضمة فتعوق عملية الهضم والامتصاص.
- ❖ ينصح تجنب تناول المنبهات كالشاي والقهوة أثناء أو بعد وجبة السحور.



ما يفضل تجنب تناوله في السحور

- ❖ وكما تم تقسيم طبق وجبة الفطور ، يمكن أيضا تقسيم طبق وجبة السحور كالتالي:
 - النصف الأول من الطبق
 - الربع الأول للخبز – أي نوع من أنواع الخبز، والربع الثاني للبروتينات مثل للبيض أو نوع من البقول المسلوقة أو الجبن قليل الدسم.
 - النصف الثاني من الطبق
 - الربع الأول من الصحن لكوب واحد من سلطة الخضراوات ، والربع الثاني لقطعه من الفاكهة.



أهمية السحور

يعين على النشاط بالنهار دون صداع أو إرهاق عصبي، حيث تستطيع الكبد تكوين مخزون من الطاقة السكرية التي تغذي المخ والأعصاب وتحافظ قدر المستطاع على مستوى السكر في الدم .

يمد الجسم بالغذاء والطاقة اللازمة خاصة حين تناوله متأخرا لأنه يقلل من إحساس المرء بالجوع والعطش.



سحور دون متاعب

- ١) احرص على تناول السحور .
- ٢) تأخر قدر المستطاع في السحور .
- ٣) لا تتم مباشرة .
- ٤) تناول الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات المعقدة مثل الحبوب الكاملة القمح والشوفان والطحين الأسمر والأرز الأسمر -- البقوليات مثل الفول والعدس ، و المحتوية على الألياف والخضروات والفواكه .



- ٥) قلل من شرب السوائل مع الوجبة .
- ٦) لا تسرف في الأكل إلى حد التخممة .

الغبقة

يرتبط شهر رمضان بالنسبة لنا بـ "الغبقات الرمضانية"، فهي عادة جميلة حرص عليها أهل البحرين والخليج، وصاروا يتفننون في إحيائها، وفي هذا الوقت لا يرتبط مصطلح "الغبقة" على تلك المائدة الضخمة التي تفرش أمام الحضور فحسب، بل هي سلسلة من النقاشات في الأمور الحياتية والدينية، وهذا تطور ملحوظ في مجتمعاتنا العربية.

"الغبقة" باللهجة البحرينية هي الوجبة أو الطعام الذي يتناوله الأصدقاء والجيران مجتمعين في رمضان في الفترة من بعد صلاة التراويح وحتى ساعات متأخرة من الليل وتقام غالبا بين الساعة الحادية عشرة ليلا والثانية صباحا.



وكانت الغبقة في الماضي تقتصر على أنواع معينة من الأكلات مثل "عيش المحمر" والسّمك المقلي أو المشوي، ويعزى سبب اختيار هذين الصنفين إلى أن العيش المحمر أكلة خفيفة وسهلة الهضم ولا نجدها في الغالب على مائدة الإفطار بحكم وجود سيد الأطباق على المائدة البحرينية وهو "الثريد" والهريس.

وعندما نأتي إلى غبقاتنا الرمضانية اليوم، نجد أن تلك الأطباق تلاشت وحلت مكانها الكثير من المقلبات والحلويات بل حتى الوجبات السريعة، فبعد أن كنا نلحم "المحمر" على المائدة نجد أن، والأمّر نفسه بالنسبة للحلويات الشعبية، فقد حلت الحلويات وأصناف الكعك عوضاً عن صحون اللقيمات والبلايط المزين بالهيل والزعفران.

وقت الغبقة يكون على الأقل بعد ٣ ساعات من انتهاء الفطور للتأكد من هضم الإفطار نسيباً وامتصاص المواد الغذائية بصورة سليمة بالجسم، ويفضل أن تكون قليلة السعرات الحرارية والدهون ويجب مراعاة شرب الماء والعصائر.



بعض أنواع الأطعمة الصحية للغبقة

- ❖ الأسماك، الدجاج بكميات صغيرة حيث تعتبر هذه الأطعمة من المصادر الجيدة للبروتين والمعادن وبعض الفيتامينات.
- ❖ سندوتشات خفيفة (جبين قليل الدسم، قطع دجاج مشوية، فلافل، تونة) محضرة من خبز القمح الكامل، كمصدر جيد للكربوهيدرات المركبة وهي التي تزود الجسم بالطاقة لفترة طويلة، والأملاح المعدنية، والألياف الغذائية.
- ❖ الحليب أو اللبن أو الروب قليل الدسم، فهي مصادر البروتين والكالسيوم، والتي تعتبر ضرورية لصيانة أنسجة الجسم ووظائفه الفسيولوجية.
- ❖ الخضراوات بأنواعها الطازجة أو المطبوخة أو الخضراء الورقية أو الكاملة، تعتبر الخضراوات من المصادر الجيدة للألياف الغذائية، وفيتامين (أ) والكاروتين، ومضادات الأكسدة، ولها فوائد الوقاية من السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية.

- ❖ الفواكه الطازجة، أو عصائرها تناولها يمنع العديد من مشاكل الجهاز الهضمي، وتوفر فيتامين ج وتعتبر مصدرا جيدا للألياف، من الممكن تناولها مع إضافات من المكسرات أو الروب أو اللبن .
- ❖ بعض أنواع الحلويات المحضرة منزليا مثل المحليه أو الكاسترد أو الكيك المضاف إليها المكسرات الطازجة أو قطع الفواكه الطازجة لتعزيزها غذائيا.
- ❖ قطع صغيره من البقلاوة أو البسبوسة أو الخنفروش أو القطايف أو الكنافه المحضرة بالمنزل، على أن تكون قليلة السكر والدهون.
- ❖ أنواع السمبوسه واللغائف المحشوة بالخضار أو البقوليات أو الدجاج أو الجبن قليل الدسم . والمحضر بالفرن مع قليل من الزيت النباتي.



وهنا يجدر التذكير بممارسة حركة بسيطة بعد تناول الغبة بقدر الإمكان مع ترك فارق زمني بين تناول الغبة والنوم

بعض القواعد الهامة لتحضير الأغذية الرمضانية

المشروبات السكرية (الشربت)

- ❖ تحضر دون إضافة السكر
- ❖ تخفيف تركيز الشربت بالماء أو الثلج.
- ❖ إضافة قطع صغيرة من الفواكه الطازجة
- ❖ عدم الاعتماد عليها بشكل يومي



الشورية

- ❖ عدم إضافة الزيت أو غيرها من الدهون أثناء تحضيرها
- ❖ الاعتماد على شوربة الخضراوات
- ❖ تخفيف كثافة الشورية المعدة من البقول كالعدس أو الحبوب كالشوفان
- ❖ استخدام الحليب القليل الدسم في إعداد أنواع الشورية التي يدخل الحليب والكريمة في تحضيرها.
- ❖ التقليل من إضافة الملح والبهارات والتوابل.



مكونات المأكولات المحشية

- ❖ تصغير حجم القطعة المحضرة للحشو كالكوسة والباذنجان أو الطماطم أو ورق العنب أو ورق الملفوف.
- ❖ تعديل مكونات الحشوه بحيث تكون الخضراوات الأكثر استخداما والقليل من الأرز أو اللحم المفروم.
- ❖ تقليل إضافة الملح والتوابل.

الأطباق الرئيسية

- ❖ استخدام اللحوم الطرية دون شحوم ظاهره والدجاج المنزوع الجلد
- ❖ يفضل طهي اللحم أو الدجاج بالسلق أو الشوي
- ❖ استخدام كميات قليلة من الزيوت النباتية عند التحضير
- ❖ الاعتدال في إضافة البهارات والتوابل وملح الطعام
- ❖ إضافة الخضراوات والبقوليات



السنبوسة و اللفائف

- ❖ استخدام أنواع العجائن الرقيقة
- ❖ عمل حشوات من الخضراوات أو البقول أو الجبن قليل الدسم
- ❖ الخبز في الفرن بدلا من القلي.
- ❖ استخدام خفيف للزيوت النباتية أثناء التحضير

الحلويات

- ❖ استخدام الطحين الأسمر الكامل
- ❖ استعمال المحليات البديلة للسكر في صنع الشيرة أو تخفيف تركيز الشيرة
- ❖ وضع الشيرة (القطر) منفصلة عن الحلوى لتوفير فرصة التحكم في الكميات المستعملة عند تناول.
- ❖ استخدام أجبان قليلة الدسم والفواكه المعلبة أو المجففة أو الطازجة .
- ❖ تصغير حجم القطعة المقدمة للأكل.



تجنب

- ❖ الحلويات والسكريات والمقليات التي تزداد في أيام هذا الشهر وتبعدنا عن تناول الرطب والتمر وأوراق الخضراوات وقطع الفاكهة الطازجة، إضافة إلى أن تناولها تزيد من فرص الإصابة بالأمراض المزمنة.
- ❖ المشروبات السكرية والغازية، و الاعتماد على شرب الشاي والقهوة العربية وأنواع القهوة الأخرى، تقلل من شربنا المياه العذبة واللبن وعصير الفاكهة المنعشة، مما يزيد لدى الصائم من إدرار البول وفقد السوائل والشعور بالعطش وقت الصوم و الإصابة بالجفاف الداخلي للجسم.
- ❖ الإكثار من تناول كميات كبيرة على وجبة الإفطار مما يؤدي إلى التخمة والانتفاخ والاضطرابات الهضمية.
- ❖ الاعتماد على أطعمة المطاعم السريعة والطعام الدسم لوجبة السحر والنوم المباشر من بعده يزيد من تراكم الدهون مع آخر يوم للشهر الكريم.
- ❖ الإفراط في شرب كميات كبيرة من السوائل أثناء تناول الوجبة التي بدورها تخفف من إنزيمات المعدة الهاضمة فتقلل من قدرتها على هضم وتحليل الطعام وتسبب عسر الهضم.
- ❖ تحضير أصناف رمضان عديدة في اليوم الواحد وإضافة كميات عالية من السكر والدهون إليها.

صيام الحالات الخاصة

● صيام الطفل



❖ تبدأ محاولات الصيام لدى الأطفال في عمر العاشرة.
❖ يعتمد قدرة صيام الطفل أساساً على صحته وتغذيته
لذلك يمكن تعويده بالامتناع عن الأكل والشرب لعدة ساعات
في اليوم لاختبار قدرته على تحمل الجوع والعطش.

❖ يحتاج الطفل الصائم إلى تغذية جيدة تشمل كافة العناصر الغذائية المختلفة اللازمة
لإتمام عمليات النمو والبناء لديه بصورتها الطبيعية.

❖ يجب أن يحصل الطفل على كامل احتياجاته من المجموعات الغذائية الأساسية لليوم
الواحد من غذاءه وهي البروتينات بالدرجة الأولى من اللحوم والبيض والبقول والألبان
ومشتقاتها لتكوين خلايا الجسم والعظام ولتكوين أجساماً مضادة تحمي جسمه من
الأمراض، والحبوب والخبز والأرز كمصدر للطاقة، إضافة إلى الخضراوات والفواكه
كمصدر للفيتامينات والأملاح المعدنية.

❖ أثناء صيام الطفل ينبغي على الأم الاعتماد على إحساسها في مراقبة طفلها للتأكد من
مقدرته على تحمل الصوم دون أن يؤثر في حالته الصحية ونشاطه عن القدر الطبيعي أو
المعقول لأي طفل الصائم.

❖ تعويد الطفل على ضرورة الجلوس مع باقي أفراد الأسرة على مائدة الإفطار،
وتشجيعه على تناول قطع من التمر أو الرطب من ١-٣ حبات، مع الماء ثم تناول الشوربة
، ثم أداء صلاة المغرب وبعد ذلك تناول الطبق الرئيسي مثل الثريد أو الأرز بالدجاج مع
طبق من السلطة.

❖ التقليل من تقديم الأطعمة الغنية بالدهون والحلويات للطفل حتى لا يشعر بالشيح لدرجة
التخمة وبملاً معدته بأطعمة خالية السعرات دون الاستفادة من المغذيات اللازمة لنموه
وصحته.



- ❖ تناول وجبة خفيفة ومغذية ما بين الفطور والسحور مثل العصائر الطازجة أو الفواكه الطازجة أو قطع صغيرة من الكيك المحضر بالمنزل مع كوب من الحليب قليل الدسم أو أنواع اللغائف والسمبوسة المطهية بقليل من الزيت أو كوب من المحليه أو الكاسترد بالفواكه أو المكسرات حسب رغبة الطفل.
- ❖ تأخير وجبة السحور بحيث يتناولها الطفل بعد استيقاظه من النوم ، وتقديم أنواع من السندوتشات الخفيفة كالجبنة بشرائح الطماطم والخيار أو الجبنة بالعسل أو اللبنة أو البيض المسلوق بحسب رغبة الطفل مع كوب من الحليب قليل الدسم أو حبوب الإفطار قليلة السكر مع كوب من الحليب قليل الدسم أو الروب مع قطع من الخيار والجزر.
- ❖ تنظيم أوقات تناول الوجبات ونوم الطفل والحرص على عدم السهر حتى ساعات متأخرة من الليل لكي لا يشعر بالإجهاد والتعب في نهار اليوم الثاني.

● صيام الحامل



يمكن للحامل أن تصوم صوما عاديا وسهلا إذا كان الحمل لديها طبيعيا ولا تعاني من مضاعفات صحية مع ضرورة مراعاتها للتغذية السليمة في فترة الإفطار. وقد تتأثر بعض الأمهات الحوامل في الأشهر الأولى من الحمل ببعض العوارض الصحية الطبيعية للحامل مثل انخفاض ضغط الدم أو فقدان الشهية أو تقلبات المعدة التي قد تصل إلى الاستفراغ المتكرر الذي بدوره يؤدي إلى نقص سوائل الجسم وانخفاض ضغط الدم والصداع والدوخة والإحساس بالضعف العام لذلك تصبح الحامل هنا غير قادرة على تحمل الصوم. لذلك كان على الأم الحامل استشارة الطبيب المختص من أجل تقدير حالتها الصحية وتقرير صيامها أو عدمه.

أما الحامل المصابة بمرض السكري فإن صيامها يتوقف على نوع وشدة المرض ، فالأم المصابة بالنوع الأول من السكري غير مسموح لها بالصيام ، أما الحوامل المصابات بالسكري من النوع الثاني قد يحتجن إلى تناول وجبات خفيفة على فترات متقاربة لتعويض السكر أو أن السكر لديهن لا يتأثر أثناء الصوم فمن الممكن لها أن تكمل الصيام.

● صيام الأم المرضعة



إن الأم المرضعة التي تتمتع بصحة جيدة وتحرص على تناول غذاء متوازن ومتكامل مع محافظتها على شرب السوائل مثل الحليب واللبن والعصائر الطبيعية الغنية بالفيتامينات والأملاح من الفترة التي تسبق شهر رمضان إلى جانب وجبتي الإفطار والسحور والوجبة الخفيفة بينهما، من شأنه المحافظة على ثبات نسبة المغذيات في الحليب وكمية الإدرار لديها، مع العلم بأن تكون الحليب لا يعتمد على الغذاء المتناول بشكل مباشر ولكن يعتمد على المخزون الغذائي من المواد الغذائية الأساسية للأم. مع ضرورة مراعاة عدم بذل مجهود عضلي كبير خلال النهار للتمكن من الاحتفاظ بأكبر قدر ممكن من السوائل والسعرات الحرارية. أما إذا حصل وتعرضت الأم لجفاف بسبب كثرة الإرضاع في نهار رمضان وأحست بالصداع وعدم القدرة على تحمل الصيام فمن الممكن أن تفطر الأم المرضعة للتمكن أن تستعيد عافيتها وترضع طفلها بشكل كاف.

الصيام والأمراض المزمنة

● السمنة والصوم

يعتبر شهر رمضان أكثر أشهر العام المساعدة لتعويد الشخص على التحكم في شهيته عند تناول الطعام وبدء نظام غذائي صحي وفرصة جيدة للمصابين بالسمنة أو زيادة الوزن للتخلص من الوزن الزائد والاستمرار في الحمية الصحية، ومن الممكن استشارة أخصائي التغذية للمساعدة في اختيار النظام الأمثل والأنسب.



هذا وتساعد ممارسة الرياضة بشكل يومي مع الصوم في تخفيف الوزن الزائد بصورة أكبر لكي يساعد في استهلاك الطاقة الحرارية والتخلص من الشحوم المتراكمة ويكون أفضل وقت لممارسة الرياضة بعد صلاة العشاء

حيث يمكن أن يمارس الشخص المشي أو الجري لمدة نصف

ساعة إلى ساعة واحدة يوميا. والبعض يستطيع ممارسة الرياضة الخفيفة كالمشي قبيل الإفطار بساعة أو ساعتين بشرط أن يكون بكامل صحته ولا يعاني أي من المشاكل الصحية كالسكري أو أمراض القلب وغيرها.

● السكري والصوم

يعتبر الصوم علاجاً لمرضى السكري من النوع الثاني الذي يعتمد في علاجه على الغذاء أو الغذاء مع الدواء، وعادة ما يلاحظ تحسناً ملحوظاً في حالة مرضى السكري مع نهاية شهر رمضان. ولصيام سهل مع السكري يفضل إتباع التعليمات الأساسية في تناول الوجبات الرمضانية والتي منها تعجيل الفطور تأخير السحور، وتقسيم الوجبات خاصة الإفطار والوجبات الخفيفة. مع الاعتماد على تناول الأغذية المحتوية على نسبة عالية من المغذيات كالحليب والروبو كذلك الألياف الغذائية مثل الخضراوات الطازجة والفواكه والشوربات بأنواعها. ويفضل للمرضى هنا استشارة الطبيب المختص لتعديل وصفة الدواء لهم ليكون تناوله في غير أوقات الصيام.

أما بالنسبة لمرضى السكري من النوع الأول الذين يعتمدون على جرعات من حقن الأنسولين يفضل استشارة الاستشاري المختص بحالتهم الصحية من أجل تقرير مدى قدرتهم على تحمل الصيام، حيث يتعرض مرضى السكري المعتمدين على الأنسولين إلى مخاطر صحية قد تؤدي إلى إصابتهم بهبوط حاد لسكر الدم. لذلك يكون من الضرورة لهم الاستشارة لمعرفة أفضل النظم الغذائية المناسبة لهم خلال شهر رمضان. ومن الجدير بالذكر هنا ضرورة أن يحرص مريض السكري على قياس نسبة جلوكوز الدم عنده في مختلف أوقات الصيام والفطر.



● الكوليسترول والصوم

شهر رمضان المبارك يكثر الناس فيه من أكل اللحوم الحمراء التي تحوي على نسبة عالية من الكوليسترول والدهون المشبعة وذلك لغنى الأطباق الرئيسية المتعارف عليها في هذا الشهر مثل الشريد والهريس، لذلك يفضل التقليل من تناول اللحوم الحمراء واستبدالها بالسّمك أو الدجاج المنزوع الجلد. كما أن الأطعمة المقلية والحلويات السكرية التي تحوي دهوناً وسكريات عالية أيضاً لها دور في التأثير على ارتفاع نسبة الدهون والكوليسترول في الدم مما يؤدي إلى

مشاكل صحية كالسمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية وغيرها. لذلك فإنه لابد من تناول الخضراوات والفواكه والاعتماد على الخبز الأسمر الكامل، مع الحرص على ممارسة الرياضات الخفيفة بعد الإفطار بساعتين له الأثر الأكبر في تقليل نسبة كولسترول الدم.



● ارتفاع ضغط الدم والصوم



يساعد صيام رمضان على تحسب الحالة الصحية لمرضى ضغط الدم المرتفع من خلال الحد من استعمال ملح الطعام أثناء إعداد الطعام. وتقليل استهلاك الأطعمة المصنعة والجاهزة والسريعة. حيث أثبتت الدراسات أن الصوم مع الالتزام بالتغذية الصحيحة له تأثير كبير في خفض ضغط الدم المرتفع.

فعلى المرضى اللذين يعانون من الأمراض المزمنة غير المعدية كالسكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والجهاز الدوري وارتفاع نسبة دهون الدم، أن يلجئوا إلى الطبيب المختص لتحديد إذا كان بإمكانهم الصيام في الشهر الكريم أم لا .

الصيام والأعراض الجانبية

● الصيام والجفاف

الجفاف حاله شائعة أثناء الصيام خاصة في الأجواء الصيفية الحالية التي يزيد فيها كمية فقدان الماء والأملاح من الجسم أثناء التنفس والتعرق والتبول . لذلك فإن كمية شرب الماء يجب أن لا تقل عن الأيام العادية للشخص وهي من ٨-١٠ أكواب في اليوم. ومن الممكن أن يكون أكثر من ذلك بحسب حاجة الجسم للماء ، ومن آثار الجفاف على الإنسان الصائم الشعور بالخمول وتشنجات العضلات والدوخة. لذلك يجب على الصائم تعويض ما فقده وقت الصوم من ماء وأملاح بشرب الماء الصافي بمعدل كوب كل ساعة من بدء الإفطار إلى وجبة السحور.



● الصيام و عسر الهضم (الحرقان)



يساعد تقسيم الإفطار إلى وجبتين منفصلتين وتناول وجبة خفيفة على السحور على عدم الإصابة بالتخمة وعسر الهضم، أما تناول وجبة سحور مغذية وخفيفة مع تأخير النوم إلى بعد أداء صلاة الفجر يساعد على تجنب الارتجاع الحمضي .

لذلك ينصح بتناول الطعام بتمهل مع المضغ جيدا ، مع عدم الإفراط في شرب القهوة والشاي والمشروبات الغازية مع الوجبات أو بعدها مباشرة ، إلى جانب تجنب كثرة تناول المقلبات والحلويات الغنية بالدهون مثل السمبوسة واللفائف والبقاوة والقطايف ، مع تجنب الأطعمة الحارقة والمالحة في وجبة السحور.

أسئلة شائعة عن رمضان

وهنا نطرح بعض الأسئلة الأكثر شيوعا حول الصيام وبعض المشاكل الصحية خلال شهر ونود أن نؤكد . وقد تمت الاستعانة بالخبراء والمختصين للإجابة عن التساؤلات . رمضان المبارك كأخصائين تغذية بأن تكرار التعرض لإحدى الحالات المذكورة أدناه أو أكثر يلزم الشخص الرجوع إلى استشارة الطبيب المختص به .

● أعاني من الصداع النصفي الشديد عندما لا أتناول الطعام ويزداد سوءا في رمضان عندما

أصوم فما الحل ؟

الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي المفاجئ والشديد يمكنهم عدم الصوم أو التعديل وإدخال تغييرات الصيام على نمط حياتهم قبيل حلول شهر رمضان مع التغيير من أدويتهم إذا تطلب ذلك ، مراجعة طبيبك المختص يساعدك على السيطرة على مشكلة الصداع النصفي لديك .



● هل ينبغي الصيام لمن يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو انخفاضه ؟

مرضى ضغط الدم المرتفع الذين لديهم المرض تحت السيطرة يستطيعون الصيام طبيعيا . وقد يحتاج المريض أن يطلب من الطبيب المختص تغيير أوقات تناولهم لأدويتهم بحيث تصبح خارج أوقات الصيام، الى جانب الحرص على عدم إضافة الملح في الطعام . أما الذين يعانون من انخفاض في ضغط الدم ولكنهم في حالة صحية جيدة فيمكنهم الصوم أيضا مع تأكيد تناولهم لكميات كافية من السوائل وقت الإفطار.



● هل الصوم ضار للام الحامل ؟ هل يجب على المرأة الحامل الصوم؟

من الناحية الطبية فإن هناك بعض الأدلة الطبية تبين أن الصوم في فترة الحمل قد لا يكون مناسباً لبعض الأمهات الحوامل . أما إذا كانت الأم الحامل تشعر بأنها صحياً قوية وقادرة على تحمل الصوم خاصة في الأشهر الأولى من الحمل فيمكنها أن تصوم . أما إذا علمت بأنها غير قادرة على الصيام فالشريعة الإسلامية قد أعطتها إذناً واضحاً بالفطر في رمضان، والتعويض عنها بقضاء الصوم في وقت لاحق.



● أشعر بالدوار والتعب بعد الظهر فماذا أفعل ؟

يجب أن تكثر من شرب السوائل في السحور وأن تأخر وقت السحور قدر الإمكان وتحاول أن تبقى بعيداً عن التعرض للشمس والحرارة قدر الإمكان.



● أعاني من عسر الهضم والغازات بعد الإفطار ، فماذا أفعل؟

تقسيم الإفطار إلى وجبتين ثم تناول وجبة خفيفة وأخيراً وجبة السحور . مع مضغ الطعام بتمعن، وعدم النوم مباشرة بعد وجبة الإفطار ووجبة السحور لتجنب الارتجاع الحمضي.



● أشعر بالعطش الشديد أثناء الصيام، فماذا أفعل ؟



للتخفيف من الشعور بالعطش في شهر رمضان ننصح بشرب ٢-٣ لتر من السوائل يوميا وتوزيع تناولها من فترة الإفطار إلى وقت السحور ومن أهمها الماء والحليب والشوربات وأنواع العصائر خاصة عصير البرتقال الطازج مع ممارسة الرياضة خلال ساعات الصوم المبكرة مثلا الصباح أو الظهر.

● كثيرا ما أبدأ به الإفطار هو الماء مثلج، فهل هذا مضر ؟



إن شرب الماء البارد بعد ساعات الصوم الطويلة لا تخفف الشعور بالعطش ، فالسوائل وخاصة الباردة منها أو الثلجة تؤدي إلى انقباض الشعيرات الدموية بالجهاز الهضمي ابتداء بالفم والبلعوم والمريء والمعدة وبالتالي تؤدي إلى آلام في المعدة وعسر هضم و صداع .

● ما هو الوقت المناسب لممارسة الرياضة في رمضان ؟



يكون الوقت المناسب لممارسة الرياضة إما قبل الإفطار بساعة أو ساعتين وذلك لمن يريد التخفيف من الوزن الزائد لديه ولا يعاني من أمراض مزمنة كمرض السكري أو أمراض الجهاز الدوري، أو ساعتين على الأقل بعد وجبة الإفطار مع الحرص على ممارسة الرياضة على الأقل ٣-٤ مرات في الأسبوع .

● أشعر بالتعب والإرهاق أثناء للصوم ، ما السبب ؟



قد يكون بسبب السهر وعدم الحصول على ساعات كافية من النوم والراحة، وأحيانا يكون بسبب الإفراط في تناول الطعام وقت الإفطار، فبعض الناس يأكلون بلا حدود بعد الإفطار إلى حد التخمّة، مما يسبب هبوطا بسيطا في ضغط الدم والشعور بالدوخة والإرهاق وضيق تنفس وسرعة ضربات القلب نتيجة امتلاء المعدة وضغطها على الحجاب الحاجز ومنطقة الصدر.

● **بعض الأشخاص يتناولون الأكل بشكل متقطع لكنه مستمر من الإفطار إلى السحور.. فهل هؤلاء أفضل ممن يأكلون دفعة واحدة؟**



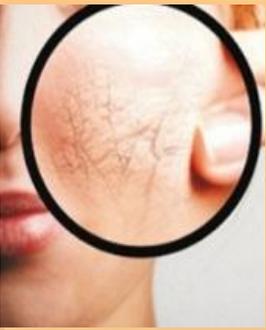
ليسوا أفضل، فهؤلاء قد يتعرضون لإرباك المعدة وقد يتعرضون لعسر الهضم أو إسهال أو إحساس بالإرهاق، خصوصا لمن يفرطون في تناول الأطعمة الدهنية ويكثر من إضافة ملح الطعام والأطعمة المملحة الذي يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم والصداع والإرهاق .

● **هل يجب الصيام على الأم المرضعة؟**



الشريعة الإسلامية تبين أنه إذا شق الصيام على الأم التي ترضع رضاعة طبيعية لطفلها فإنه لا يجب عليها الصيام .وعليها بتعويض قضاء الصوم في وقت لاحق .أما الأم المرضعة التي تجد في نفسها القدرة على تحمل الصوم فلها أن تصوم شرط أن تحرص على تغذية صحية كافية مع شرب كميات كبيرة من السوائل، وفي حال أن شعرت الأم بالصداع الشديد والدوار فيمكنها أن تغطر حتى تكون قادرة على إرضاع طفلها والمحافظة على صحتها.

● **هل يمكن أن يتعرض الصائم إلى الجفاف؟**



نعم .لأن عدم شرب كميات كافية من الماء في فترة الإفطار قد يؤدي إلى الجفاف، ومن الممكن أن يكون أسوأ في حالات الطقس الحار والرطب، والشخص المصاب بالجفاف لا يكون قادرا على تأدية أبسط الأنشطة اليومية مثل المشي أو العمل المنزلي . يمكن للصائم أن يتعرف على علامات الجفاف لديه من خلال قلة إدراره للبول وتركيز لون البول لديه، مع الشعور بالارتباك وعدم القدرة على التركيز والدوار إلى حد الإغماء ، لذلك يتوجب على الصائم التوقف عن صيامه وشرب الماء أو السوائل الأخرى مباشرة على أن يتم تعويض الصيام في أيام لاحقه

● كيف يمكن أن نختار قرقاعون مفيد لأبنائنا؟

بعد تناول طعام الإفطار ينطلق الأطفال بين البيوت حاملين معهم أكياسا من القماش يرددون الأغاني الشعبية الخاصة بالقرقاعون في ليلة النصف من شهر رمضان. وقدما كان يتكون القرقاعون وهي الأطعمة الخفيفة التي تعطى للأطفال في تلك الليلة من المكسرات والحلويات. أما في وقتنا الحالي فقد تم إدخال أنواع كثيرة من الشوكلاته والبسكويت والمارشمالو والجبس والعصائر والحلويات المصنعة بأنواعها وأشكالها الجديدة غير الأنواع القديمة من الجاكتيت والبرميت .

لذلك تختلف القيمة الغذائية للقرقاعون بحسب الأنواع المستخدمة من الحلويات والمكسرات. ولكن نستطيع أن نؤكد بأن جميع إشكال القرقاعون يحتوي على نسبة عالية من السكريات والدهون وقليل من البروتينات والأملاح المعدنية التي نحصل عليها من المكسرات، إلا انه وللأسف فإن المكسرات قد قل حضورها في توزيعات القرقاعون الحالية.



نموذج غذائي لشهر رمضان

(١٨٥٥ سعرة حرارية)

النموذج ٢	النموذج ١
<p>وجبة الفطور</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ كوب شوربة بالدجاج بالذرة ❖ ١ كوب عيش ابيض ❖ سمكة مشوية متوسط الحجم ❖ كوب خضروات مطبوخة ❖ ١ كوب سلطة خضروات بالجبن والزيتون ❖ ١/٢ كوب بلايط بالبيض 	<p>وجبة الفطور</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 1 كوب شوربة الخضار ❖ ١كوب برياني لحم + ٣ قطع ❖ لحم متوسطة الحجم ❖ ١ كوب سلطة خضروات ❖ ١ كوب لبن قليل الدسم ❖ ٢ حبة قيمات ❖ حبة برتقال متوسطة الحجم
<p>بعد الفطور بساعتين أو أكثر</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ كوب شاي بدون سكر ❖ قطعة بسكوت سادة 	<p>بعد الفطور بساعتين أو أكثر</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ كوب شاي بدون سكر ❖ قطعة صغيرة كعك سادة
<p>وجبة خفيفة</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ شريحة كيك عرض ١ سم ❖ حبة كمثرى متوسطة الحجم ❖ كوب روب قليل الدسم 	<p>وجبة خفيفة</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ محلية كسترد مصنوعة من حليب قليل الدسم ❖ ١/٢ كوب سلطة فواكه ❖ حبة كباب بالخضار
<p>وجبة السحور</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ٢ حبة بقصم ❖ ١كوب حليب قليل الدسم ❖ موزة واحدة متوسطة الحجم 	<p>وجبة السحور</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ١/٢ كوب نخي مسلوق ❖ كوب سلطة خضروات ❖ ١/٤ خبز بحريني ❖ كوب روب قليل الدسم



أخيراً

تتمنى لكم رمضان مليء بالصحة والعافية للجميع و صياما مقبولا واستفادة كاملة من هذه الوصفة الإلهية المليئة بالرحمة بالعباد لكي يكون حقا صوما فعّالا بكل ما بكلمة الصيام من فوائد عميقة.

علينا أن نتذكر بأن شهر رمضان هو وقت ترتيب حياتنا وحساباتنا الغذائية التي عشناها طوال الأشهر المنصرمة لتجديد العهد مع الصحة والجسم السليم وتوجيهها نحو الأفضل والأصح والأسلم لنا ولأبنائنا وكافة أفراد العائلة. و الإنسان الذكي هو الذي يكرس نفسه وصيامه للاستفادة الكاملة من أساسيات الصوم.

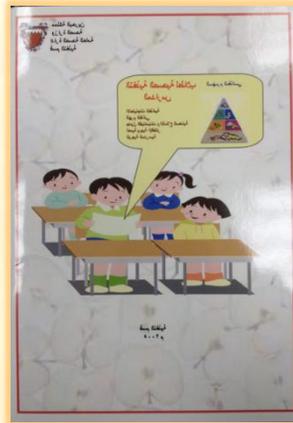
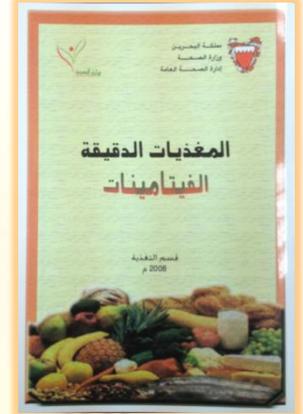
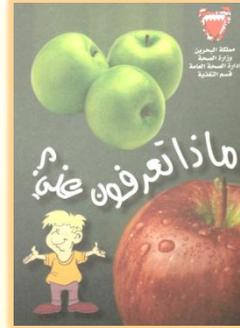
وهذه دعوة إلى تغيير النظرة إلى الغذاء للاعتدال وعدم الإسراف فيه لنكون أصحاء، و هي تعاليم نبينا عليه الصلاة والسلام في قوله : (صوموا تصحّوا)



مطبوعات أخرى

❖ مطبوعات الفئات الحساسة:

❖ مطبوعات التغذية السليمة:



مطبوعات أخرى

❖ مطبوعات عيادة التغذية :

وزارة الصحة
إدارة الصحة العامة
قسم التغذية

الوجبات السريعة

2011

مملكة البحرين
وزارة الصحة
إدارة الصحة العامة
قسم التغذية

تحرك

من أجل سلامتك

2011 م

مملكة البحرين
وزارة الصحة
إدارة الصحة العامة

إلهداف الذكيرة

تخفص الوزن

2011 م

وزارة الصحة
إدارة الصحة العامة

مكن نهزم السمنة

2011 م

مملكة البحرين
وزارة الصحة العامة
قسم التغذية

علاج ارتفاع الدهون في الدم

بتباع التغيرات العلاجية في نمط الحياة

2011

الأكل
الأنفعالي

وزارة الصحة
إدارة الصحة العامة
قسم التغذية

النظم في إنفائكك بين طريقك في ضبط الوزن

2011 م

مملكة البحرين
وزارة الصحة
إدارة الصحة العامة
قسم التغذية

معاً لنتناول

طعاماً صحياً بين الوجبات

2011 م

وزارة الصحة
إدارة الصحة العامة

نقبة مرضى الضغط

2011 م

مملكة البحرين
وزارة الصحة العامة
قسم التغذية

النقرس

2011

وزارة الصحة
إدارة الصحة العامة
قسم التغذية

تغذية مريض السكري

2011

وزارة الصحة
إدارة الصحة العامة
قسم التغذية

الوجبة الغذائية

2011 م

مملكة البحرين
وزارة الصحة
إدارة الصحة العامة
قسم التغذية

الرجلبي غذاء الدم

2008 م

مملكة البحرين
وزارة الصحة العامة
قسم التغذية

تغذية مريض السكر

2011