

كيفية تنظيم الوجبات الرمضانية

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

#نمط الغذاء الصحي في رمضان

□ من المهم اتباع نظام غذائي

صحي متوازن طيلة أيام السنة

وليس فقط في شهر رمضان ..

رمضان
والتغذية

#نمط الغذاء الصحي في رمضان

□ يجب أن تكون المائدة الرمضانية متنوعة ومحتوية على جميع العناصر الغذائية الأساسية المتمثلة في الكربوهيدرات مثل الخبز والحبوب والمعكرونة والبروتينات: اللحوم والأجبان .. والبقوليات والفيتامينات والأملاح المعدنية و الخضروات والفواكه وكميات قليلة من الدهون النباتية والسكريات حيث يحتاج جسم الإنسان سواء في شهر رمضان أو في بقية شهور السنة إلى غذاء صحي متوازن

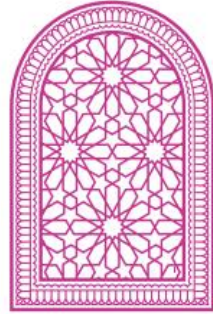


الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

#حقيقة

فوائد الصيام

لا تقتصر فوائد الصيام
على الجانب الديني
فقط **إنما تمتد لتشمل**
الفوائد الصحية
والجسدية لأن أجهزة
وأعضاء الجسم المختلفة
تأخذ فترة راحة ضرورية
لتجديد نشاطها وتستعيد
وظائفها



#حقيقة

للتخلص من السموم:

تراكم المواد الضارة والسموم داخل الجسم طوال العام الناتجة عن العادات الغذائية السيئة خاصة في الوقت الحاضر الذي بات اعتمادنا الغذائي فيه على الوجبات السريعة الجاهزة والأطعمة المصنعة والحلويات والمشروبات الصناعية وتناول الغذاء من المطاعم وهي تحتوي على نسب عالية من الدهون المشبعة والمواد المضافة لحفظها وإكسابها النكهات والألوان ومن فوائد الصيام حرق تلك الدهون لاستمداد الطاقة منها وبالتالي يتخلص الجسم منها كما يعد الصيام منشطاً لعضوي الكبد والكلية المسؤولة عن طرد المواد الضارة السامة.



للسكري:

من فوائد الصيام زيادة تحفيز الغدد الصماء ذات العلاقة بعمليات التمثيل الغذائي من أداء وظائفها في تنظيم إفراز هرموناتها الحيوية على أتم حال وبذلك يقوم الصيام بتحفيز الجسم على إحراق نسب مرتفعة من الجلوكوز بهدف إمداد الجسم بالطاقة اللازمة ليقوم بأنشطته المختلفة وهو الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض معدل السكر في الدم.



للجهاز الهضمي:

يحفز الصيام على إعادة التنظيم المطلوب لعمل الجهاز الهضمي من خلال الراحة التي يأخذها من وظيفته المعتادة وهي وظيفة بالغة التعقيد مما يؤدي إلى التحسن في كفاءة الهضم والامتصاص والإخراج وتمكين آليات الهضم والامتصاص من أداء وظائفها على أكمل وجه وتجديد نشاطها وقدرتها على مواصلة عملها الفسيولوجي لشهور أخرى ويحد الصيام من الإصابة بأمراض القولون ومسكن بنسبة للمصابين به .



#حقيقة

للسمنة:

يمكن أن يؤدي الصيام إلى نقص الوزن ولا يعتبر نقصاً مضرًا حيث أنه لا يأتي نتيجة الحرمان من الغذاء إنما يتم بسبب العمليات الحيوية التي تتم في الجسم خلال فترات الصيام حيث أن الجسم عند افتقاده لمصدر طاقته الطبيعي المتمثل في الطعام يستمدّها من الجليكوجين المخزن في خلايا العضلات ويحصل على الطاقة عن طريق إحراقه بالدهون الزائدة.



للكلى:



وقاية الجسم من حصوات الكلى إذ يرفع الصيام معدل الصوديوم في الدم فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم ويزيد مادة البولينا في البول ويساعد على عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصوات المسالك البولية.

عند الصيام:

يقل العبء على القلب والجهاز الدوري لكون الدم يتوجه للجهاز الهضمي كما يعمل الصيام على تنظيف الشرايين والأوردة الخاصة الصغيرة والتي تكون عرضة للانسداد من الكولسترول والشحوم.



#الوجبات في رمضان

#وجبة الإفطار



قواعد الإفطار الصحي

- **البدء بإفطار خفيف** البدء بإفطار خفيف (رطب / تمر / ماء) إقتداء بالسنة النبوية لإحتوائه على سكر الفاكهة (الفركتوز) حيث أنه سهل الإمتصاص وسرعة وصوله إلى الدم وغني بالفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية مما يعطي شعور بالشبع فلا يندفع إلى تناول الطعام بصورة كبيرة ويحفز المعدة والأمعاء على إفراز الإنزيمات الهاضمة فيسهل هضم باقي الإفطار الذي يحتوي على البروتينات والكربوهيدرات.

- تناول كوب من الماء الفاتر (الغير بارد) حتى لا نشعر بتقلصات المعدة) لتعويض ما فقدته أنسجة الجسم من الماء أثناء الصيام على هيئة تعرق أو بول.


- بعد الصلاة: يكون الجسم قد استعد لتناول وجبة الإفطار لتنبيه الجهاز الهضمي والبدء بإفراز العصارات الهاضمة.



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

#الوجبات في رمضان

المكونات الصحية لوجبة الإفطار

 - **المقبلات:** يفضل أن تكون خالية من اللحوم وأن لا تكون مقلية.

 - **الطبق الرئيسي:** يشمل صنف واحد من الأطعمة الشائع تناولها على وجبة الفداء.

 - **النشويات** مثل الخبز الأسمر والحبوب الكاملة والأرز والمكرونة.

 - **البقوليات** مثل الفاصوليا والبازيلاء والعدس والفاصوليا.

 - **اللحوم** بأنواعها ويفضل تناول الأسماك الطازجة.

 - **الشوربات** (تشمل شوربة الخضار.. والعدس.. والدجاج) الكمية معتدلة على أن تكون خالية من الدهون وقليلة الملح.

 - **السلطات** .. وتبقى السلطة الخضراء الطازجة من أفضل الخيارات ويمكن إضافة اللبن أو الزبادي قليل الدسم أو الخبز المحمص بدلاً من القلي وصوص زيت الزيتون والليمون أفضلها.

#وجبة الإفطار

#الوجبات في رمضان

#ما بين الإفطار والسحور



قواعد ما بين الإفطار والسحور



- تناول الخضروات والفواكه الطازجة مهم جداً للوقاية من الإمساك وأهميتها للصائم ليس فقط لإمداد الجسم بالألياف، وإنما للحفاظ على مستوى الرطوبة وأملأها لتعادل كيميائية الجسم وتنظيف الكبد.

#الوجبات في رمضان



- الحرص على تقديم الخضروات الطازجة أو (المطبوخة) والفاكهة بدلاً من الحلويات والمعجنات الدسمة فهي بديل آمن ويعتبر طبق السلطة الخضراء بعصير الليمون وسلطة الفاكهة بديل جيد للجسم عموماً لفناهم بالفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية والألياف وكلما تنوعت الألوان كانت الفائدة أكبر وتعطي شعوراً بالامتلاء والشبع عند تناولها وتقلل من فرصة تناول كميات إضافية من الأطباق الأخرى.

#بين الإفطار والسحور



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

#الوجبات في رمضان

#السحور

قواعد السحور الصحي

المكونات الصحية لوجبة السحور



وجبة صحية ما أمكن كا للبن والجبن والبيض المسلوق والخضروات المطبوخة والخبز وسلطات الخضار مع قليل من زيت الزيتون فهي غنية بالألياف وتساعد على الشعور بالشبع خلال الصوم .

الحرص على تناول وجبة السحور الغنية بالألياف والخضار والفواكه والحبوب الكاملة مثل (القمح / الشوفان/ البقوليات).

الحرص على تناول مصادر البوتاسيوم مثل (العدس/الموز/ التمر/ الزبادي) . التي تعمل على الحد من الجفاف والشعور بالعطش.

يفضل أن تكون وجبة السحور قبل الإمساك عن الطعام بنص ساعة تقريباً لتقصير فترة الصيام كما حث الحبيب عليه الصلاة والسلام في قوله (لا تزال أمتي بخير ما عجلوا الإفطار وأخروا السحور).





الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

#الماء في رمضان

□ الماء ثم الماء يفضل تناول 2.5 -
3 لتر من السوائل في فترة ما
بين الفطور والسحور وعدم
الإفراط فيتناول المشروبات
والعصائر المحلاة لأنها غنية
بالسكر وكذلك بالنسبة للشاي
والقهوة .



#توصيات تحضير الوجبات

تجنب القلي قدر الإمكان واستخدام طرق بديلة للطهي
كالشواء والسلق والتحميص.



يفضل استخدام المرق المصفى من الدهون بدلاً من
استخدام مكعبات الماكي الجاهزة فهي تحتوي على
نسبة مرتفعة من الأملاح والدهون والنكهات الضارة،
ويستحسن الاستعاضة عن الملح بالتوابل (كمون، قرفة،
ليمون، ثوم، بصل بقدونس).



1

#توصيات تحضير الوجبات

الإقلال من ملح الطعام والتوابل والزيوت عند تحضير الطعام وتفاذي المأكولات الغنية بالصوديوم مثل المخللات والمعلبات.



الإقلال من التوابل الحارة كالفلفل والشطة لأنها تهيج الفشاء المخاطي للمعدة فتزيد الحموضة واحتقان الفشاء المخاطي للقناة الهضمية.



2

#توصيات تحضير الوجبات

يفضل نزع الجلد والدهون عن الدجاج واللحوم قبل طهيها.



استعمال منتجات الألبان قليلة الدسم لتحضير الوجبات والحلويات.



3

#مشاكل صحية ممكن تحدث



حرقة المعدة

1



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

#مشاكل صحية ممكن تحدث



الامساك

2



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

#مشاكل صحية ممكن تحدث



زيادة الوزن

3

#الخاتمة



□ الحركة والنشاط طوال العام وأثناء الصوم عمل إيجابي

وحيوي يزيد من كفاءة عمل الكبد والعضلات ويخلص

الجسم من الشحوم ويعمل على تنشيط التمثيل الغذائي

للمخزون من الجليكوجين العضلي إلى الجلوكوز وعليه فإن

حياة الخمول والكسل والنوم نهارا تعطل كل الفوائد

المرجوة من الصيام