

العادات الغذائية السليمة خلال شهر رمضان الكريم

سرحان محمد

كلية الصحة – علم التغذية

- خلال ساعات الصيام عندما لا يتم تناول أي طعام أو شراب، يستخدم الجسم مخزوناته من الكربوهيدرات (المخزنة في الكبد والعضلات) والدهون لتوفير الطاقة بمجرد استهلاك جميع السعرات الحرارية من الأطعمة المستهلكة أثناء الليل.
- لا يستطيع الجسم تخزين الماء وبالتالي تحافظ الكلى على أكبر قدر ممكن من الماء عن طريق تقليل الكمية المفقودة في البول. ومع ذلك، لا يستطيع الجسم تجنب فقدان بعض الماء عند الذهاب إلى المرحاض، من خلال بشرتك وعندما تتنفس وعندما تتعرق إذا كان الجو دافئاً.

- اعتمادًا على الطقس وطول فترة الصيام، فإن معظم الأشخاص الذين يصومون خلال شهر رمضان سوف يعانون من الجفاف الخفيف، والذي قد يسبب الصداع والتعب وصعوبة التركيز. ومع ذلك، أشارت الدراسات إلى أن هذا ليس ضارًا بالصحة، بشرط استهلاك ما يكفي من السوائل بعد الإفطار لتعويض تلك المفقودة أثناء النهار. ومع ذلك، إذا كنت غير قادر على الوقوف بسبب الدوخة، أو كنت مشوشًا، فيجب عليك شرب كميات منتظمة ومعتدلة من الماء - ويفضل أن يكون ذلك مع السكر والملح - أو مشروب سكري أو محلول إعادة الترطيب. إذا أغمي عليك بسبب الجفاف، فيجب رفع ساقيك فوق رأسك بواسطة الآخرين، وعندما تستيقظ، يجب عليك إعادة ترطيب جسمك على وجه السرعة كما هو موضح أعلاه.

- بالنسبة لأولئك الذين يستهلكون عادةً المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل الشاي والقهوة أثناء النهار، فإن نقص الكافيين أثناء الصيام قد يؤدي في البداية إلى الصداع والتعب. وقد يخف هذا على مدار شهر رمضان مع تكيف الجسم مع الاستغناء عن الكافيين أثناء النهار.
- بمجرد الإفطار، يمكن للجسم إعادة ترطيب نفسه والحصول على الطاقة من الأطعمة والمشروبات التي تم تناولها. بعد عدم تناول الطعام لفترة طويلة، قد تجد أنه من المفيد تناول الطعام ببطء عند الإفطار والبدء بالكثير من السوائل والأطعمة قليلة الدسم والغنية بالسوائل.

- إن شرب الكثير من السوائل، وكذلك تناول الأطعمة الغنية بالسوائل، مثل الفاكهة والخضروات والزبادي والحساء، مهم جدًا لتعويض السوائل المفقودة أثناء النهار والبدء في اليوم التالي من الصيام رطبًا جيدًا.
- يحفز الملح العطش، لذا فمن الجيد تجنب تناول الكثير من الأطعمة المالحة.
- توفر وجبة السحور قبل الفجر السوائل والطاقة ليوم الصيام القادم، لذا فإن اتخاذ خيارات صحية يمكن أن يساعدك على التعامل بشكل أفضل مع الصيام (انظر الاقتراحات أدناه).

- بينما تكون وجبات الإفطار غالبًا وقتًا للاحتفال، حيث تتجمع العائلات والأصدقاء معًا لكسر صيامهم، فمن المهم عدم الإفراط في تناول الطعام خلال شهر رمضان. قد يؤدي تناول الكثير من الأطعمة المقلية والكريمة والحلوة إلى زيادة وزنك خلال شهر رمضان.
- يمكن أن يكون شهر رمضان وقتًا جيدًا لإجراء تغييرات لتحسين توازن نظامك الغذائي الذي يمكنك الحفاظ عليه على المدى الطويل. لمزيد من المعلومات، اقرأ صفحتنا حول نظام غذائي صحي ومتوازن.

- قد تتسبب التغييرات في عادات الأكل ونقص السوائل أثناء النهار في الإمساك لدى بعض الأشخاص. عندما تتمكن من الأكل والشرب، فإن تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الحبوب الكاملة والحبوب الغنية بالألياف والنخالة والفواكه والخضروات والفاصوليا والعدس والفواكه المجففة والمكسرات إلى جانب الكثير من السوائل قد يساعد في تخفيف الإمساك بالإضافة إلى القيام ببعض الأنشطة البدنية الخفيفة، مثل المشي بعد الإفطار.

ماذا تأكل وتشرب في الإفطار ؟

- الإفطار – عند الإفطار لأول مرة، تناول الكثير من السوائل، والأطعمة قليلة الدسم والغنية بالسوائل والأطعمة التي تحتوي على بعض السكريات الطبيعية للحصول على الطاقة (تجنب تناول الكثير من الأطعمة أو المشروبات التي تحتوي على سكريات مضافة).



Drinks



Dates



Fruit



Soup

- ابدأ بالتمر والماء: التمر مصدر سريع للطاقة، والماء يعوض السوائل المفقودة.
- تناول الشوربة: مثل شوربة الخضار أو العدس (دافئة)، فهي تساعد على تهيئة المعدة وتجنب عسر الهضم.
- تجنب الإفراط في الأكل: قسم وجبتك إلى أجزاء صغيرة وتناولها ببطء لتجنب الشعور بالتخمة. تناول وجبة متوازنة تحتوي على البروتين (مثل الدجاج أو السمك)، الكربوهيدرات (مثل الأرز أو الخبز الأسمر)، والدهون الصحية (مثل زيت الزيتون والمكسرات).
- اختر الأطعمة المشوية أو المسلوقة: بدلاً من المقلية لتقليل الدهون غير الصحية.

- تختلف الوجبات بين الثقافات والتقاليد المختلفة، ولكن حاول التأكد من أن الأطعمة التي تتناولها توفر توازنًا بين الأطعمة النشوية، بما في ذلك الحبوب الكاملة حيثما أمكن، والفواكه والخضروات، ومنتجات الألبان والأطعمة الغنية بالبروتين مثل اللحوم والأسماك والبيض والفاصوليا، كما هو موضح في دليل Eatwell. على سبيل المثال، يمكنك تناول مجموعة من الكاري بما في ذلك الأسماك واللحوم والخضروات والبقوليات، مع الأرز والخبز والزبادي، وسيشمل هذا جميع المجموعات الغذائية الرئيسية ضمن دليل Eatwell. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول دليل Eatwell على صفحة NHS هذه.

- بعد صيام طويل، من الطبيعي أن ترغب في تدليل نفسك، ولكن حاول الحفاظ على كمية الأطعمة الدهنية والسكرية والمشروبات السكرية التي تتناولها بكمية صغيرة. تذكر أن لديك وقتًا قصيرًا نسبيًا كل يوم لتناول الطعام والشراب لتزويد جسمك بجميع العناصر الغذائية والسوائل الأساسية التي تحتاجها لكون بصحة جيدة، لذا فإن جودة نظامك

- تختلف الوجبات بين الثقافات والتقاليد المختلفة، ولكن حاول التأكد من أن الأطعمة التي تتناولها توفر توازنًا بين الأطعمة النشوية، بما في ذلك الحبوب الكاملة حيثما أمكن، والفواكه والخضروات، ومنتجات الألبان والأطعمة الغنية بالبروتين مثل اللحوم والأسماك والبيض والفاصوليا.
- على سبيل المثال، يمكنك تناول الأسماك واللحوم والخضروات والبقوليات، مع الأرز والخبز والزيبادي.

- بعد صيام طويل، من الطبيعي أن ترغب في تدليل نفسك، ولكن حاول الحفاظ على كمية الأطعمة الدهنية والسكرية والمشروبات السكرية التي تتناولها بكمية صغيرة. تذكر أن لديك وقتًا قصيرًا نسبيًا كل يوم لتناول الطعام والشراب لتزويد جسمك بجميع العناصر الغذائية والسوائل الأساسية التي يحتاجها ليكون بصحة جيدة، لذا فإن جودة نظامك الغذائي مهمة بشكل خاص خلال شهر رمضان.
- إذا كان بإمكانك، بمجرد حصولك على فرصة لهضم طعامك، يمكنك محاولة القيام ببعض التمارين الخفيفة مثل المشي. إذا كنت تحضر صلاة التراويح في المساء، فربما يمكنك المشي كل الطريق أو جزء منه إلى هناك.

- اشرب الكثير من السوائل، واختر الأطعمة الغنية بالسوائل للتأكد من ترطيب جسمك جيدًا طوال اليوم، وتناول الأطعمة النشوية للحصول على الطاقة، واختر الأطعمة الغنية بالألياف أو الحبوب الكاملة حيثما أمكن، حيث يمكن أن تساعدك هذه الأطعمة على الشعور بالشبع وتساعد على الهضم، مما يساعد على منع الإمساك.



Oats

These are wholegrains, and you could choose porridge, which will also provide fluids as it's made with milk or water, muesli with milk or yogurt or overnight oats. You could experiment with fresh or dried fruit, nuts or seeds as toppings.



Cereals

High fibre breakfast cereals provide plenty of fibre and are often fortified with vitamins and minerals, providing extra nutrients. Because they are consumed with milk, you also get fluid and nutrients like calcium, iodine and b vitamins from the milk.



Starchy foods

Such as rice, or couscous – you could try rice pudding with fruit or experiment with couscous or other grains with dairy or fruit. If you go for savoury dishes at suhoor then it's a good idea to make sure these are not too salty, or they may make you very thirsty during the fast.



Yoghurt

This can be a good food to include at suhoor as it provides nutrients like protein, calcium, iodine and B vitamins and contains fluid. You could combine it with cereal and fruit.

- لا تتجاهلها: تعتبر وجبة السحور مهمة لتزويد الجسم بالطاقة خلال ساعات الصيام.
- يُفضل تأخير السحور قدر الإمكان لتقليل الشعور بالجوع والعطش أثناء النهار.
- اختر الأطعمة الغنية بالألياف: مثل الحبوب الكاملة، الخبز الأسمر، والشوفان، لأنها تساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول.
- تناول البروتين: مثل البيض، اللبن، والجبن قليل الدسم، الزبادي، حيث يساعد البروتين على الحفاظ على العضلات.
- تجنب الأطعمة المالحة: مثل المخللات والأطعمة المعلبة، لأنها تزيد العطش خلال النهار.

- تناول الفواكه: مثل التفاح، الموز، والبرتقال، فهي غنية بالفيتامينات والمعادن.
- تجنب الحلويات الدسمة: مثل الكنافة والبسبوسة، واستبدلها بحلويات صحية مثل الفواكه المجففة أو المهلبية قليلة السكر.

- حافظ على ترطيب الجسم : شرب كميات كافية من الماء بين الإفطار والسحور (ما لا يقل عن 8 أكواب) لتجنب الجفاف.
- تجنب المشروبات الغنية بالكافيين مثل القهوة والشاي، حيث إنها مدرة للبول، وتحتوي على سعرات حرارية عالية ولا تروي العطش
- استبدال العصائر المحلاة بالمشروبات الطبيعية مثل ماء الليمون أو مشروبات الأعشاب.

تقليل السكريات والمقلبات

- الاعتدال في تناول الحلويات الرمضانية مثل الكنافة والقطايف.
- استبدال السكر الأبيض بالعسل أو الفواكه الطبيعية.
- استخدام طرق طهي صحية مثل الشوي أو السلق بدلاً من القلي.

ممارسة النشاط البدني

- تجنب النشاط البدني العنيف أثناء الصيام.
- مارس الرياضة الخفيفة: مثل المشي بعد الإفطار بساعة أو ساعتين لتحسين الهضم وتعزيز الصحة
- تجنب النوم مباشرة بعد السحور لتفادي مشاكل الهضم.

تجنب العادات السيئة

- التدخين: إذا كنت مدخنًا، حاول تقليل التدخين أو الإقلاع عنه، حيث يؤثر سلبًا على الصحة.
- الإفراط في الكافيين: قلل من تناول القهوة والشاي لتجنب الأرق والجف

- تناول وجبات متوازنة: تحتوي على الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون الصحية، والفيتامينات.
- لا تفرط في الأكل: حتى لا تشعر بالخمول والتعب بعد الإفطار.

الصيام مع مرض السكري

- قد يكون هناك خطر الجفاف وانخفاض سكر الدم، بالنسبة لمرضى السكري الذين يصومون، وخاصة في الربيع والصيف عندما تكون الأيام أطول وأكثر دفئًا.
- يجوز في الإسلام لمن يعانون من حالة صحية مثل مرض السكري عدم الصيام. ومع ذلك، فإن صيام رمضان له أهمية روحية كبيرة للمسلمين والعديد من مرضى السكري يختارون الصيام. سواء كان الصيام أم لا هو قرار شخصي لكل فرد.
- إذا كنت مصابًا بمرض السكري وتخطط للصيام، فمن المستحسن زيارة طبيبك أو فريق الرعاية الصحية للتحدث عن كيفية إدارة حالتك أثناء الصيام.

الصيام مع مرض السكري

- إذا كنت تتناول الأنسولين، فستتغير الجرعة وعادةً ما يُنصح المرضى بتناول الأنسولين وقت الإفطار. على سبيل المثال اللي يتناول 20-20-30 يمكن أن تصبح كالاتي:
- حقن الجرعة العادية عند وقت الإفطار (تؤخذ جرعة 30 وحدة على الإفطار).
- حذف جرعة وقت الغذاء (يتم حذف جرعة 20 وقت الظهر).
- تقليل جرعة وقت السحور حوالي 25%-50% (تقليل جرعة السحور أي جرعة 20 وحدة بمقدار 25%-50% أي تصبح 15 وحدة أو 10 وحدات)
- سيناقدش طبيبك أيضاً أهمية حمل الأدوية معك في جميع الأوقات، بالإضافة إلى حمل شيء مثل التمر أو مشروب سكري في حالة حدوث انخفاض في مستويات السكر في الدم.

- أهمية فهم الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات والتي تتحول إلى سكر. حاول تناول الكثير من الحبوب المكررة لأنها تحتوي على الألياف، التي تساعد على تنظيم مستويات السكر، وكذلك البروتينات، التي تتحول إلى نشا بدلاً من السكر. حاول تناول حصتين إلى ثلاث حصص من الفاكهة الطازجة (بدلاً من العصير)، والكثير من الخضروات، ومنتجات الألبان باعتدال إلى حصتين إلى ثلاث حصص لأن هذه الفاكهة يمكن أن تتحلل إلى سكر. قلل من الأطعمة الدهنية، والأشياء مثل المشروبات السكرية وعصائر الفاكهة التي تسبب ارتفاعاً في مستويات السكر. من المهم أيضاً البقاء رطباً بين الإفطار والسحور واستهلاك ما لا يقل عن 2 لتر من الماء يومياً.

الصيام مع ضغط الدم

- مع التغييرات التي تطرأ على عادات الأكل والنوم، قد تتقلب مستويات ضغط الدم بشكل كبير. لكن مع الإدارة الفعّالة لأسلوب الحياة وأي أدوية قد تحتاج إلى تناولها، يمكن القيام بالصيام بأمان ويمكن التعامل مع أعراض ارتفاع ضغط الدم.
- يعد الحفاظ على رطوبة الجسم أثناء فترة الصيام أمراً مهماً للغاية لأي شخص يعاني من ارتفاع ضغط الدم. حاول استهلاك ما لا يقل عن 2-3 لترات من الماء طوال الليل. تجنب المشروبات السكرية التي ستؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم وتجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين لأنها يمكن أن تسبب الجفاف.

الصيام مع ضغط الدم

- كما هو الحال مع مرضى السكري، فإن ما تأكله ومتى تأكله أثناء شهر رمضان مهم جدًا للحفاظ على الصحة العامة. تتجنب الأطعمة الغنية بالدهون وأكثر من تناول من الفاكهة والخضروات، والأطعمة الأخرى التي يمكن أن تساعد في السيطرة على ارتفاع ضغط الدم، تجنب التدخين وزيادة مستويات التمارين الرياضية.
- يجب على الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم أن يكونوا على دراية دائمًا بأعراض حالتهم، مثل الصداع والدوخة، ويجب عليهم الاستمرار في إجراء الفحوصات الدورية للتأكد من إدارتها بشكل فعال.

هل الصيام أثناء الحمل آمن؟

- لم تجد الدراسات أي اختلافات بين الأطفال الذين يولدون لأمهات صامن وأولئك الذين لم يصموا خلال شهر رمضان.
- قد يعتمد تأثير الصيام أثناء الحمل على الصحة العامة للأم ومرحلة الحمل ووقت شهر رمضان من العام.
- إذا كنت صائمة، فإن الجفاف هو شيء يجب الانتباه إليه، خاصة إذا كان شهر رمضان يصادف أيام الصيف الحارة الطويلة. قد يكون الشعور بالعطش أو وجود بول داكن اللون من العلامات المبكرة للجفاف.
- قد تشمل الأعراض الأخرى الدوخة والصداع والتعب وجفاف الفم وإخراج كميات صغيرة من البول بشكل غير متكرر (أقل من ثلاث أو أربع مرات في اليوم).

هل الصيام أثناء الحمل آمن؟

- لمحاولة تقليل خطر الجفاف، ابقى باردة في الظل، ولا تجهدي نفسك، وحاولي شرب الكثير من السوائل بعد الإفطار والسحور. تذكرى أنه أثناء الحمل، قد تزيد كمية السوائل التي تحتاجينها بمقدار كوب أو كوبين إضافيين يوميًا.
- بالإضافة إلى شرب الكثير من السوائل، فإن تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء مثل الفواكه والخضروات والحساء والعصيدة في وجبات السحور والإفطار قد يساعد أيضًا في الحفاظ على ترطيب جسمك. ومن الجيد أيضًا تجنب تناول الكثير من الأطعمة المالحة، وخاصة في الصباح الباكر، لأن هذا قد يجعلك تشعرين بالعطش أكثر.

هل الصيام أثناء الحمل آمن؟

- تأكدي من أنك تتناولين المكملات الغذائية (مثل حمض الفوليك وفيتامين د) وتتناولين نظامًا غذائيًا صحيًا ومتوازنًا خلال شهر رمضان حتى تحصلي على جميع العناصر الغذائية التي تحتاجينها أنت وطفلك. وحاولي أيضًا تناول الأطعمة التي تطلق الطاقة ببطء مثل المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل والخبز المصنوع من القمح الكامل والحبوب المصنوعة من الشوفان والنخالة والفاصوليا والمكسرات غير المملحة، وخاصة في السحور.

شكرا لكم