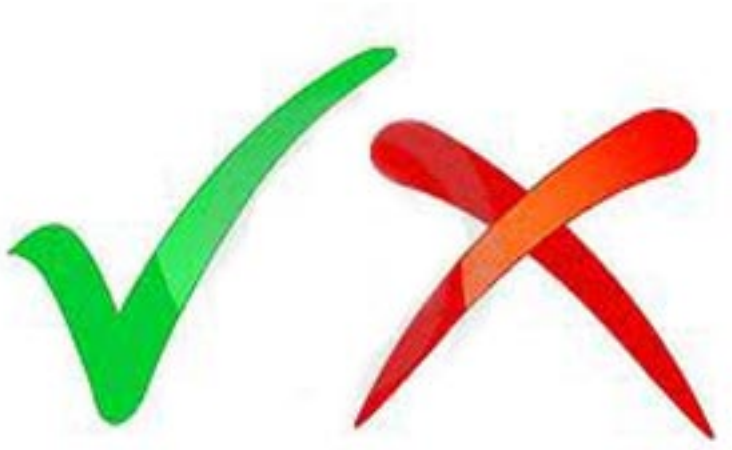
الخطـأ والصـح .. في رمضـان



من الأخطاء الرمضانية:

الخطأ / شرب الڤيمتو يومياً.

الصح/ مرتين بالأسوع تكفي.

السبب/ لأنه عالي بالسكريات والأصباغ المضرة.

الخطأ/ شرب الماء بكمية مفرطة وقت الفطور.

الصح/ كوب ماء كل ساعتين.

السبب/ لأن امتلاء المعدة بالسوائل أشد ضيقاً على النفس من امتلاءها بالطعام.

الخطأ/ ممارسة الرياضة مباشرة بعد الفطور وذلك لتجنب اللوعة.

الصح/ ممارسة الرياضة بعد ساعتين، لتسهيل الهضم.

السبب/ لأن الدم بالجسم يكون متمركز بالمعدة.

الخطأ/ القضاء على الفطور بأقل من ٥ دقائق.

#طق بريك # ارحم المعدة # ماراح تطير

الصح/ مضغ الطعام ببطء.

السبب/ المضغ البطيئ يساعد على هضم الطعام جيداً، ويساعد في التحكم بالوزن.

الخطأ/ أن تتناول الحلويات مباشرة بعد الفطور.

الصح/ تناول الحلويات بعد ساعتين من تناول الفطور.

السبب/ لتتجنب الدوخة والخمول، وتكون مستعداً للصلاة بشهر العبادة.

الخطأ/ تناول طعام يحوي كميات من الصوديوم.

الصح/ تناول طعام يحوي كميات من البوتاسيوم.

السبب/ لأن الإكثار من البوتاسيوم يمنع العطش تماماً وأنت صائم،

أما الصوديوم فيفعل العكس تماماً.

ملاحظـات:

الموز غني بالبوتاسيوم، شكله رشيق وطعمه لذيذ وهو من الأطعمة الصديقة للقلب.

موزة واحدة على السحور، تقي العطش طوال فترة الصيام.

قلل من الصوديوم (الملح) قدر المستطاع على السحور،

وإذا لم تفعل فأبشر بالعطش الشديد خلال فترة الصيام.

أفضل مصادر للبوتاسيوم وقت السحور:

الموز. الحليب. التمر.

الأفوكادو. المشمش المجفف.

الفستق. القرع. الفاصوليا. الكاكاو الداكن.

أسوأ إختيارات السحور:

برياني . كباب . بيتزا . معظم الوجبات السريعة .الأجبان

أفضل إختيارات السحور:

بطاطا . عيش أبيض . خبز أسمر . موز

شرب الماء وقت السحور مهم،

ولكنه ليس بأهمية شربه طوال فترة الفطر.

شرب كوب ماء كل ساعتيين من الإفطار حتى الإمساك.

اللهم واعنا على الصيام والقيام وحفظ اللسان. ..