

## دليل الصيام الصحي



لا تفطر بوليمة أو قد تكسب وزناً بدلاً من أن تخسره.

إذا لم تكن حذراً، يمكن للطعام المأكول خلال وجبات ما قبل الفجر وعند الغروب أن يسبب بعض الزيادة في الوزن.

يقول الدكتور رزين ماهرووف، أخصائي تخدير من جامعة أكسفورد، أن الولايم خلال ساعات عدم الصيام يمكن أن تكون غير صحية. ويوصي بالتعامل مع الصيام بانضباط، وإلا قد تضع الفرصة لفقدان الوزن وبأن تكون معافاً.

ويقول "إن الرسالة الأساسية وراء شهر رمضان هي الانضباط الذاتي وضبط النفس". "لا ينبغي لهذا أن ينهار في نهاية المطاف".

نظام غذائي متوازن

يجب على أولئك الذين يصومون أن يتناولوا وجبتين يومياً على الأقل، وجبة قبل الفجر (السحور) وجبة عند الغروب (الافطار).

يقول الدكتور ماهرووف أنّ استهلاكك للطعام يجب أن يكون بسيطاً ولا يختلف كثيراً عن نظامك الغذائي العادي. يجب أن يحتوي على أطعمة من جميع المجموعات الغذائية الرئيسية:

- الفواكه والخضروات
- الخبز والحبوب والبطاطا
- اللحوم والأسماك أو البدائل
- الحليب ومنتجات الألبان
- الأطعمة الحاوية على الدهون والسكر

الكربوهيدرات المعقدة هي الأطعمة التي تساعد على إطلاق الطاقة ببطء خلال ساعات الصيام الطويلة. وهي توجد في أطعمة مثل الشعير والقمح والشوفان والذرة والسميد والفاصوليا والعدس والدقيق المصنوع من الحنطة الكاملة والأرز طويل الحبة.

يتم هضم الأطعمة الغنية بالألياف أيضاً ببطء وتشمل النخالة والحبوب والقمح الكامل والحبوب والبدور والبطاطس مع قشرتها والخضروات مثل الفاصوليا الخضراء والفاكهة جميعها تقريباً، بما في ذلك المشمش والخوخ والتين.

الأطعمة التي يجب تجنبها هي الأطعمة صعبة المعالجة وسريعة الحرق التي تحتوي على الكربوهيدرات المكررة (السكر والطحين الأبيض)، والأغذية الدسمة كذلك (على سبيل المثال الكعك والبسكويت والشوكولاتة والحلويات مثل البقلاوة).

كما أنّ من الجيّد تجنب المشروبات المركزة على الكافيين مثل الشاي، القهوة والكولا. إنّ الكافيين مدر للبول ويحفز فقدان الماء بشكل أسرع من خلال التبول.

#### الأطعمة المفيدة

ينبغي أن تكون وجبة السحور، وجبة ما قبل الفجر، وجبة صحّية ومعتدلة وتعطي إحساساً بالشبع وتقدم ما يكفي من الطاقة لعدة ساعات.

يقول الدكتور هارووف "يجب أن يكون السحور خفيفاً ويشمل الطعام بطيء الهضم مثل خبز عربي والسلطة والحبوب (وخاصةً الشوفان) أو الخبز المحمص بحيث يكون لديك تحرير ثابت للطاقة".

"من المهم شرب بعض السوائل الحاوية على الفيتامينات، مثل عصير الفاكهة. يشرب بعض الناس مشروبات متساوية التوتر (مثل لوكوزاد) لتحل محل أي أملاح مفقودة".

إنّ العُرف لدى المسلمين هو كسر الصيام (الإفطار) ببعض التمر، وفقاً للتقاليد النبويّة.

سيوفر التمر دفعةً من الطاقة. وسيكون لعصائر الفاكهة أيضاً نفس التأثير المنشط. ابدأ من خلال شرب الكثير من الماء، والذي يساعد في الإماهه ويقلل من فرص الإفراط بتناول الطعام. تجنب الأطباق

الغنية الخاصّة التي تحتفل تقليدياً بالصيام.

أطعمة يجب تجنبها

• الأطعمة المقلية مثل السمبوسة والبرك.

• الأطعمة الغنية بالسكر والأطعمة الغنية بالدهون بما في ذلك الحلويات مثل البقلاوة والكنافة.

• الأطعمة المطبوخة الغنية بالدهون.

البدائل الصحيّة

• السمبوسة والبرك المخبوزة.

• اللحوم والدجاج المشوي أو المخبوز.

• المعجنات المصنوعة في المنزل باستخدام طبقة واحدة فقط.

• الحلويات والكاسترد بالحليب مثل المهلبية.

طرق الطهي التي يجب تجنبها

• القلي العميق

• القلي

• الاستخدام المفرط للزيت

طرق الطبخ الصحيّة

• القلي الخفيف (عادةً ما يكون هناك فارق قليل في الطعم).

• يكون الخبز أو الشوي صحياً أكثر ويساعد على الاحتفاظ بالطعم والنكهة الأصلية للطعام، وخاصّةً الدجاج والأسماك.