

«أطعمة رمضان».. هذه سرعاتها الحرارية والوقت الذي تحتاجه لحرقها



عندما يتناول الشخص إفطاره فهو قد يفكر وقد لا يفكر بعدد السعرات الحرارية التي تحتوي عليها.. ولكنه لا يملك فكرة عن الوقت الذي يحتاج اليه من اجل حرق السعرات الحرارية التي تناولها للتو.

في موضوعنا هذا سنحاول تغطية بعض الأطباق التي يصار الى تناولها خلال شهر رمضان سواء خلال الإفطار أو السحور وعدد السعرات الحرارية التي تحتوي عليها والوقت الذي ستحتاج اليه من اجل حرقها.

العصائر المركزة التي يتم تخفيفها بالماء

عصير الورد

هناك الكثير من العصائر المركزة التي يتم تخفيفها بالماء والتي يتم إعتماؤها بجانب الأكل في رمضان

سواء كانت شراب الورد أو التوت وحتى الجلاب وغيرها. هذه المشروبات غنية بالسعرات الحرارية لكونها تحتوي على كميات كبيرة من السكر. نصف كوب منها يحتوي على ٧٨ سعرة حرارية وستحتاج الى نشاط بدني يتراوح بين ١٠ الى ١٥ دقيقة لحرقها في حال كان النشاط الممارس معتدلاً و ١٠ دقائق في حال كان الجهد البدني المبدول أكبر.

#### قمر الدين

المشروب الاكثر شهرة في رمضان. نصف كوب من قمر الدين يحتوي على ٨٨ سعرة حرارية ويحتاج بين ١١,٥ الى ١٧,٥ دقيقة من أجل حرقها. وكما سبق وقلنا المدة تزيد حين يكون النشاط البدني الممارس لا يتطلب الكثير من الجهود ويقل حين يكون الجهد أكبر.

#### اللبن

كل كوب من اللبن يحتوي على ١٤٩,٥ سعرة حرارية في حال كان كامل الدسم أما في حال كان خال من الدسم فان عدد السعرات هو بين ١٠٠ أو ١٢٧ سعرة حرارية فالامر يرتبط بالشركة المصنعة له.

ستحتاج إلى ٣٦ دقيقة من النشاط البدني لحرقها وهذا الوقت ينقص الى ٢٠ دقيقة في حال كان النشاط مكثف.

#### التمر

التمر الخالي من كل الحشوات التي تكون من المكسرات أو الشوكولاتة أو غيرها الحبة الواحدة منه تحتوي على ٢٦ سعرة حرارية. تحتاج بين ٥ الى ٣,٥ دقيقة من أجل حرقها.

## محن من الأرز

السعرات الحرارية هذه هي لأرز مطبوخ من دون إضافات. عدد السعرات الحرارية في هذا الطبق هي ١٣١ سعرة حرارية وستحتاج بين ١٧ دقيقة الى ٢٦ دقيقة من النشاط البدني لحرقها. ومجدداً المدة تعتمد على حجم الجهد المبذول خلال التمارين أو النشاط البدني الذي تتم ممارسته.

## معكرونة مع اللحم المفروم والطماطم

الطبق هذا يحتوي على ١١٠ سعرة حرارية، هذا في حال كانت الطماطم المستخدمة طبيعية وليست من المعلبات لان ذلك يعني مضاعفة عدد السعرات. ستحتاج بين ١٤ دقيقة و ٢٢ دقيقة لحرق هذه السعرات الحرارية وذلك وفق الجهد المبذول خلال التمارين أو النشاط البدني.

## البلايط

هو طبق خليجي شعبي يتكون بشكل عام من الشعيرية والهيل والزعفران والسكر وهو طبق أساسي في رمضان. كوب واحد من البلايط يحتوي على ٢٩٨ سعرة حرارية وستحتاج بين ٣٨ و ٥٩ دقيقة من اجل حرق السعرات الحرارية هذه وذلك وفق الجهد المبذول خلال التمارين أو النشاط البدني.

## السمك المشوي/المقلي

السمك المشوي يحتوي على ١٣٣ الى ١٣٦ سعرة حرارية بشكل عام. والمدة الزمنية التي تحتاجها من أجل حرقها تتراوح بين ٢٠ إلى ٢٧ دقيقة. أما في حال كان السمك مقلي فإن عدد السعرات يرتفع الى ٢٢٠

سعة في الحد الأدنى وستحتاج بين ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة من النشاط البدني لحرقها .

دجاج مشوي/مقلي

صدر دجاج مشوي ( نصف صدر) يحتوي على ١٤٢ سعة حرارية وستحتاج بين ٢٨.٥ دقيقة إلى ١٩ دقيقة لحرقها . وفي حال كان الطبق عبارة عن فخذ مشوي فإنّ عدد السعرات هو ١٦٧ سعة حرارية وستحتاج بين ٢٢ و ٣٣ دقيقة من أجل حرقها .

في حال كان الدجاج مقلي فان صدر الدجاج (١٠٠ غرام) يحتوي على ٢٤٦ سعة حرارية وستحتاج بين ٣٥ و ٥٤ دقيقة لحرقها . أما في حال كان فخذ الدجاج هو المقلي (١٠٠ غرام) فان عدد السعرات الحرارية هو ٢٧٧ سعة حرارية وستحتاج بين ٤٠ إلى ٦٠ دقيقة لحرقها .

الخبز : خبز رقاق- خبز عربي- صمون

كل ١٠٠ غرام من خبز رقاق يحتوي على ١٧ سعة حرارية وستحتاج بين ٢ إلى ٣ دقائق من أجل حرقها . أما الخبز العربي فإن كل ربع رغيف يحتوي على ٧٠ سعة حرارية وستحتاج بين ٩ و ١٤ دقائق لحرقها . أما الصمون فإنّ كل واحدة منها تحتوي على ٢٠٩ سعة حرارية وستحتاج بين ٢٧ إلى ٤٢ دقيقة لحرقها .

نصائح لخسارة الوزن في رمضان

خلال شهر رمضان المبارك، يحرص المسلمون على طبخ العديد من الأطباق المختلفة لوجبة الإفطار، ومعظم هذه الأطباق تحتوي على الكثير من الدهون والكربوهيدرات التي تسبب في التخمّة وزيادة الوزن.

ويوصي خبراء التغذية بضرورة تناول الوجبات الغذائية الصحية التي تحتوي على القليل من السعرات

الحرارية واستبدال المقلبات بالمشويات أو الطهو على البخار.

ممارسة الرياضة من أهم العادات الصحية التي يجب عليك إتباعها بعد الإفطار، لتجنب زيادة الوزن حتى لو ممارسة المشي لمدة نصف ساعة يوميا.