رويداً رويداً.. انتقلوا الى غذاء العيد

لقد تعود جهازنا الهضمي على نمط خاص ومعيّن من الطعام خلال شهر رمضان المبارك من خلال تناول وجبتين فقط في اليوم هما الإفطار والسحور. لذا، فتناول الطعام فجأة خلال أول أيام العيد قد يسبّب مشاكل عسر الهضم. لذلك، يجب إعطاء الجسم كميات متقطعة من الطعام من أجل تهيئته للإنتقال الى الغذاء العادي.

إفطار خفيف في الأيام الأخيرة من الشهر الفضيل

يجب البدء تدريجاً بتخفيف كمية الطعام خلال آخر يومين الى ثلاثة من شهر رمضان المبارك. بدلاً من تناول السلطة والحساء والمقبلات والطبق الرئيسي، يمكنك فقط تناول صحن من السلطة مع القليل من الطبق الرئيسي. وبالتالي، ستخففين كمية السعرات الحرارية والدهون التي تحصلين عليها الى النصف.

وجبة خفيفة بدلاً من السحور

في آخر يوم رمضاني، يمكنك تناول عشاء خفيف بدلاً من وجبة السحور التي اعتدت عليها خلال المرحلة السابقة كلها. ويجب أن تحتوي وجبة العشاء على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن التي تمنع الإسهال وأوجاع الجهاز الهضمي في اليوم التالي. يمكن أن تحتوي هذه الوجبة على ثلاث حبات من التوست الأسمر مع ملعقتين كبيرتين من اللبنة والكثير من الخضار وكوب من البرتقال الطازج.

ابتعدي عن الحلويات عشية عيد الفطر

لا يجب أبداً تناول الحلويات الدسمة عشية العيد لأنّها تسبب لك بعض الاضطرابات الهضمية في اليوم التالي. استبدلي هذه الحلويات بعصائر الفواكه الطازجة أو حتى الفواكه الطبيعية لأنّها أغنى بالفيتامينات والمعادن والألياف التي تمنح بشرتك رونقاً مميزاً خلال أول أيام العيد.

اشربوا الكثير من المياه خلال أول أيام العيد

المياه ضرورية خلال أول أيام عيد الفطر السعيد. أولاً، تمنع المياه حدوث الاضطرابات الهضمية، وتبعد عنك الشعور بالتعب، وتمنحك كمية من المعادن، وتساعد في الحفاظ على كمية الأطعمة التي تتناولينها وتضفي المزيد من الجمال على بشرتك من خلال ترطيبها.