تسحروا.. فإن في السحور بركة

السحور ضرورة بالنسبة للصائم، وخاصة أولئك الذين يبذلون جهوداً مضاعفة في العمل أثناء النهار، ولذا نرى رسول ا (ص) يقول في أحاديثه: "تسحروا، فإنّ في السحور بركة"، ويقول في حديث آخر "إستعينوا بطعام السحور على صيام النهار، وبقيلولة النهار على قيام الليل".. ويقول (ص): "لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطور، وأخروا السحور" وفي هذه لا شك توازن زمني بين الوجبتين التي يتناولهما الصائم، فإذا اقترب السحور من الفطور، طالت فترة الصوم، واضطرب التوازن المطلوب، ومن ثمّ حتى لا يحدث شبع زائد في فترة، وجوع شديد في فترة أخرى، يجب أن نلتزم بهذه الآداب.. كما أوصى الرسول (ص) بالنوم في القيلولة، وهذه مسألة حيوية، تمنع عن الصائم التراخي والكسل. وهناك نصائح عامة بالنسبة للسحور، نستطيع أن نوجزها في النقاط التالية: - أوّلاً: يجب أن تكون وجبة السحور خفيفة ما أمكن فتتكون مثلاً من الزبادي والجبن وشرائح اللحم المسلوق والفاكهة أو الفول المضاف إليه الزيت النباتي والليمون.. وهذه النوعية من الغذاء، تكفي لمد الجسد بما يحتاجه من طاقة أو سعرات حرارية أثناء فترة الصيام. - ثانياً: عدم النوم بعد تناول السحور مباشرة، لأنّ الجهاز الهضمي يكسل أثناء النوم، ولذلك يجب إعطاؤه فرصة للعمل قبل أن نذهب إلى النوم. - ثالثاً: الإكثار من الدهون، ثمّ النوم مباشرة، يزيد من نسبة هذه الدهون في الدم، فتزيد كثافته، ولذا قد تحدث مضاعفات وخيمة بالنسبة لمرضى الشرايين والقلب، أي انّها تعتبر عوامل مساعدة على تكوين الجلطات. - رابعاً: المشويات

أفضل بكثير من المقليات لأنّ الأخيرة تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون. - خامساً: الغذاء الكامل يتكون من البروتينات والدهنيات والنشويات والمعادن والفيتامينات، لذلك يجب الحرص على أن تشمل وجبة السحور تلك الصورة الغذائية المتكاملة أو المتوازنة.

- سادساً: إذا كنت ممن يتعاطون بعض الأدوية، وقادر على الصوم فلا تنس أن تأخذ دواءك. - سابعاً: إستعمال الفرشاة أو السواك لتنظيف الأسنان هام وحيوي قبل النوم، فبالإضافة إلى أنّ ذلك سنة محببة، فهو له فوائد صحية كثيرة.

هذا بالنسبة للشخص العادي، وهناك أفراد قد تقل إحتياجاتهم من الطعام عن ذلك، ولا يشعرون بأدنى مشقة، فلا بأس أن يتخذوا الأسلوب المناسب.

المصدر: كتاب الصوم والصحة