المائدة المثالية خلال الشهر الفضيل

يتهافت الكثير من الناس على عيادات الاختصاصين للمعاينة قبل شهر رمضان وذلك تحسباً لزيادة الوزن خلال هذا الشهر الفضيل، والتخفيف من بعض الأعراض التي تصيبهم وتكون مزعجة لهم مثل "سوء الهضم، الإمساك، قلة النشاط والتعب" بعد أن أحجموا عن العادات السليمة التقليدية، وهي تناول التمر والسوس والجلاب وقمر الدين وادخال بعض الماء والسلطات على مائدة الإفطار اليومية وأصبحت مائدة الإفطار غنية بالغذاء لدرجة الإزعاج بسبب المقليات والحلويات المتنوعة، وها نحن نضع بين أيديكم اقتراحات نقدم من خلالها المأكولات المهمة والأساسية في المائدة وبعض الحلول للمشكلات الصحية التي تواجه الصائم.

المائدة المثالية:

بعد يوم كامل من الصوم يشتهي الصائم الكثير من المأكولات لذلك من الطبيعي أن تجدي المائدة عامرة بالأطباق الشهية وهي بلا شك ما يسبب بعض الإزعاج الصحي للصائم لذلك حاولي أن تتبعي بعض النصائح الصحية التالية:

- ابتعدي قدر المستطاع عن الدهون خلال تحضير الأطباق ولا تحضري المقليات أكثر من مرتين بالأسبوع.
- خففي من تناول الحلويات واستبدليها بالفاكهة والتمر والفاكهة المجففة.
- حاولي أن يكون طبق الحساء والسلطة مماثلاً للطبق الأساسي من حيث الكمية.

1- وجبة الإفطار:

يجب أن تتضمن وجبة الإفطار الحساء، مقبلات، الطبق الرئيسي والحلويات، يجب الاهتمام بالطبق الرئيسي من حيث تنوعه إذ يفضل أن يكون طبقاً واحداً بدلاً من أطباق عدة كي لا تتناولي كمية كبيرة بلا شعور، وكذلك الحلويات يجب أن تكون قليلة الدهنيات والسكر والأفضل استبدال هذه الحلويات بحلويات عربية مثل "مهلبية، قطايف.. إلخ".

2- وجبة السحور المثالية:

يستخف بعض الناس بوجبة السحور، فيتناولون الوجبات السريعة "كالهامبرغر أو سندويشات الشاورما أو اللحم الغنية بالدهنيات والملح التي تزيد من الإحساس بالعطش في اليوم التالي. لذلك يجب الاهتمام بهذه الوجبة على أن نقدم فيها بعض الأطباق المهمة والمفيدة وهي:

- الخبز والجبن واللبنة من أفضل الوجبات على السحور مع كوب من الشاي والكثير من الخضار الطازجة للتخفيف من الإحساس بالعطش.

قد تزعج وجبة السحور بعض الناس بسبب النوم بعدها مباشرة، لذا يمكن أن تقتصر على الفاكهة الطازجة أو المجففة.

على السيدات والمراهقين ألا ينسوا كوب الحليب أو اللبن كمصدر للكالسيوم خلال شهر رمضان.

مشكلات وحلول:

الإمساك: قلة السوائل هي من الأسباب المسؤولة عن الإمساك عند الصائم وتليها كثرة تناول اللحوم والدهنيات ولتجنب هذه الأعراض والوقاية منها.

1- حاولي أن تشربي لتراً أو نصف اللتر من الماء من ساعة الإفطار إلى وقت النوم.

2- في وقت السحور يجب أن تحاولي شرب الماء حتى ولو لم تأكلي.

3- تناولي طبقاً كبيراً من السلطة يومياً.

4- حاولي تناول طبق من التمر أو المشمش المجفف، أو الخوخ المجفف.

سوء الهضم:

- قسّمي وجبة الإفطار إلى وجبتين بدلاً من وجبة واحدة كبيرة، تناولي أوّلاً الحساء والسلطة ثمّ الطبق الرئيسي مع المقبلات بعد ساعة أو ساعتين.

- حاولي أن تتناولي السوائل والمشروبات الغازية خارج الوجبة وليس خلالها.

- تناولي كوباً من اليانسون أو النعنع بعد الوجبة للتخفيف من عوارض النفخة.

- حاولي أن تقومي بنزهة مشياً على الأقدام بعد الإفطار فالحركة أفضل علاج لمشكلات الهضم.

فوائد التمر:

اشتهر التمر بقيمته الغذائية الكبيرة فهو غني بفيتامين "أ" ومجموعة الفيتامين "ب" إضافة إلى الأملاح المعدنية وأهمها:

المغنيسوم والبوتاسوم والفسفور لذلك ننصح به المسنين والرياضيين والأطفال والمراهقين، أما خلال شهر رمضان فانّ من الثواب الإفطار على التمر.

- هناك أنواع من التمر مثـ"لالخضري، السكري، الكعدي" والمعروف أن الخضري قليل السكر بينما السكري مذاقة أكثر حلاوة، أمّا بالنسبة للسعرات الحرارية فإنّ أربع أو خمس تمرات تعطي نحو مئة سعرة حرارية ما يوازي حصة الفاكهة.

- إنّ تناول التمر يومياً يساعد في التخلص من الوقاية من مشكلة الإمساك.

- التمر يعطي ميزة لكلّ من يتناوله بانتظام كالذي يعيش في الصحراء "البدوي" حيث يتمتع برؤية حادة.

- يمكن أن نحفظ التمر في علبة من خشب بعيداً عن الهواء والحر والرطوبة لمدة سنة كاملة.