

## 11 نصيحة لإختيار طعامك في رمضان



يظنّ البعض خطأً أنّ موعد الإفطار، بعد ساعات الصوم الطويلة، مناسبة للإفراط في الطعام، وإغفال الصنوف المفيدة منه، والتمادي في تناول المقليّات والسكريّات. وبالطبع، تنتج عن هذا الأمر أعراض عسر الهضم ومشكلات في المعدة، خصوصاً خلال الأيام الأولى من شهر رمضان المبارك، فضلاً عن الكيلوغرامات الإضافيّة في الوزن. خبيرة التغذية كارلا ياردميان، تقدّم إليك 11 نصيحة لإختيار طعامك في رمضان: 1- يعوّض طبق الحساء ما فقده الجسم من الماء. ومن الأفضل تحضيره من مكوّنات طازجة، لتفادي إستهلاك عبواته الجاهزة، الغنيّة بالملح. 2- بعد تناول وجبة الإفطار، يشعر البعض بالخمول أو بالبرد، وهذا الأمر طبيعي، وينتج عن بدء عمليّة الهضم التي تستدعي تدفّق الدم بسرعة إلى منطقة المعدة، فيبرد الجسم لفترة قصيرة، ليعود بعدها إلى حالته الطبيعيّة. 3- تُعتبر وجبة السحور ضروريّة لتخزين الطاقة قبل ساعات الصيام. لذا يجب أن تضمّ نوعاً من النشويّات (خبز القمح الكامل أو الشوفان أو القمح المسلوق)، والبقول المتبّل (حوالي 60 غراماً) والألبان أو الأجبان، بالإضافة إلى كوب من الحليب أو الزبادي، فضلاً عن الخضّر والفاكهة، لأنّها مصدر جيّد للألياف ولتفادي الإمساك. ومن المهمّ أيضاً التخفيف من إستهلاك الملح والسكرّ والبهارات خلال هذه الوجبة، للحدّ من العطش لاحقاً. ويجب ألا ننسى شرب 8 أكواب من الماء بين الإفطار والسحور. 4- يتمّ إستهلاك وجبة الإفطار بتناول السوائل (الماء أو العصير أو الجلاب أو قمر الدين أو تمر الهندي)، ما يفيد الجسم ويجعله قادراً على استيعاب الماء والسكرّ، بعد أن يكون قد

فقد هما خلال فترة الصوم. ويُعتبر العصير الطبيعي من بين أفضل هذه السوائل، لإحتوائه على السكر الطبيعي وبعض الألياف. 5- تجنّبي المقيّلات التالية: الخضر المقلية والفلافل والفطائر والمعجنات، فهي غير صحيّة، خصوصاً عندما يتمّ تناولها في الليل، علماً أنّ الطعام المقليّ يمتصّ 3 مرّات أكثر من الطعام العادي، كما أنّ القلي في نفس كمية الزيت، أو تكرار القلي يحوّل الزيت إلى دهون ضارّة. ومن بين الخيارات الخفيفة المحبّذة لهذا الصنف: المعجنات المشويّة بالفرن، وامتبل الباذنجان، وفتّة الحمّص. 6- بالإضافة إلى الحليب، يعتبر كلّ من الشاي والزهورات والنعناع من بين أفضل المشروبات الصحيّة، التي تخفّف من الحموضة في جهاز الهضم. وثمّة مشروبات منشّطة، أفضلها عصائر الفاكهة الطازجة التي تحتوي على الفيتامين "سي" الذي يعزّز مناعة الجسم، ويحمي من أعراض الرشح. 7- من الأفضل تفادي إستهلاك الحلويات والفاكهة مباشرةً بعد وجبة الإفطار. ومن بين الخيارات الجيّدّة للتحلية، خلال هذا الشهر مشتقات الحليب المحلاة بالسكر الإصطناعي والمُعدّّة في المنزل. ولكن، يُفضّل الإعتماد على الفاكهة الطازجة والمجفّفة والمكسّرات النيئة. ويجدر تفادي تناول الحلويات وقت السحور. 8- يتعرّض الجسم، أثناء الصوم، إلى بعض التغيّرات في عمليّة الإستقلاب، وتبدأ في داخله آليّة عمل خاصّة بالطوارئ، إذ أنّ موعد وجبة الإفطار يأتي بعد 10 ساعات من الصوم، فيحتاج إلى السوائل وإلى مصدر للطاقة لخلاياه. لذا فإنّ حبتين من البلح مع كوب من العصير أو الزبادي يؤمّنان مصدراً للطاقة السريعة. أمّا السوائل، فيمكن تأمينها عبر شرب من كوب إلى كوبين من الماء، أو حتى طبق من الحساء، إلا أنّّه لا يُنصح باستهلاك الصنف الأخير أكثر من مرّتين بالأسبوع. وبعد ساعة، يمكن للمائم أن يكتفي تناول وجبته. 9- يجب التخفيف من التوابل والملح في شهر رمضان، أمّا الألياف في الوجبة، فهي تملأ المعدة وترفع نسبة السكر بالدم، بشكل تدريجي. 10- بعد الحساء، يأتي دور السلطات، مع إضافة قليل من الزيت إليها. وتُعتبر هذه الأطباق من بين أفضل الخيارات التي تقدّم على الأئدة الرمضانيّة. 11- يساعد الطبق الرئيس، الذي يحتوي عادةً على اللحوم والنشويّات أو الخضر المطهوّة، على إتمام عمليّة الهضم، إذا كان متوازناً ويحتوي على مجمل العناصر الغذائيّة، خصوصاً إذا ضمّ صنفاً واحداً من الطعام.