

## ريجيم رمضان



### الإفطار:

- طبق شوربة صغير.
- شريحة من اللحم الخالي من الدهن أو ربع دجاجة أو ما يساوي هذه الكمية من السمك، ويستحسن أن تكون مشوية أو مسلوقة، فالتحمير يعقد الأمور أمام المعدة الخاوية.
- طبق خضار مطهو (ني في ني) مع ربع رغيف خبز بلدي.
- برتقالة أو عشر حبات فراولة أو ما يساوي ذلك من أي فاكهة أخرى.

### السحور:

- كوب زيادي مع ملعقة عسل أبيض.
  - ست ملاعق فول مدمس مع قطعة توست.
  - قطعة جبن قريش.
- الفول المدمس هو وجبة السحور المحببة: لأزّه يمكث بالمعدة، والأمعاء لفترة طويلة، ويقضي على

الشعور بالجوع، كما أنّه يحتوى على الفيتامينات، والبروتينات المفيدة، ويعطي الطبق منه 270 سعراً حرارياً، وبطبيعة الحال فإنّه يفضل أن يكون السحور متأخراً أي بعد الثانية عشرة والسنة الشريفة تنصح بتأخير السحور حتى يتمكن الصائم من مقاومة الشعور بالجوع في الأيام الأولى للصيام، خاصة بالسحور. يجب تجنب تناول الحوادق والتوابل والمخللات والأطعمة الحريفة؛ لأنها تسبب الإحساس بالعطش أثناء الصيام.

#### الممنوعات في الإفطار:

ويقول (د. عليّ الشحات) إنّ هناك تصرفات يجب الابتعاد عنها تماماً خلال شهر رمضان حتى لا تحدث التخمة أو التقلصات في المعدة ويزيد الوزن، وهي الإفطار على الماء المثلج وشرب الماء بسرعة ثمّ الهجوم مباشرة على الأكل دفعة واحدة دون إعطاء الفرصة لتتنبه المعدة.

تناول الأطعمة الدسمة والمحمرات والمسبكات وكلّ ما يشكل عبئاً على المعدة.

شرب العصائر والمياه الغازية التي تؤخر الهضم وتسبب الانتفاخ.

المصدر: كتاب ريجيم على كيفك/ سلسلة الثقافة الصحية (5)