

# الأكل الصحي خلال شهر رمضان المبارك

شهر رمضان المبارك فرصة رائعة للالتزام بالعادات الغذائية الصحية والاستمرار عليها بقية العام!

- احرص على توعية أفراد الأسرة والأشخاص المحيطين بك حول الأكل الصحي عند الإفطار.
- تحدث إلى الشخص الذي يتولى طبخ الطعام في عائلتك عن إعداد وجبات صحية.
- تحدث إلى لجنة التخطيط في مسجدك حول شراء الأطعمة الصحية وتقديمها.

## نصائح للإفطار

- اشرب الكثير من الماء لإبقاء الانتعاش طوال اليوم؛
- تجنب الشاي بالكافيين أو القهوة أو الصودا.
- تجنب الحلويات والعصائر المسكرة (مثل: الزلابية، الراجول، تانج، روح أفزا، ومشروب لاسي).
- أحرص على تجنب الوجبات الدسمة.
- اختر الأطعمة الصحية الغنية بالألياف لمساعدتك على الشعور بالشبع بالراحة لفترة أطول والحفاظ على طاقتك.
- اختر الحبوب الكاملة مثل الأرز البني أو الخبز المصنوع من دقيق القمح الكامل، واقتصر على كمية من الحبوب تكفي لملء ربع طبقك تقريباً.
- املأ نصف طبقك بالخضروات أو السلطات غير النشوية.
- تجنب تناول الأرز الأبيض والأطعمة السكرية الأخرى - لأن ذلك يسبب ارتفاع مستويات السكر في الدم ويجعلك تشعر بالجوع بعد الأكل مباشرة.
- تناول كمية تكفي لملء نصف طبقك من البروتينات للحصول على طاقة كافية خلال فترة الصيام (مثل: الدجاج، السمك، الدال، البيض، اللحم الأحمر الخالي من الدهون).
- تجنب الأطعمة المقلية (مثل السمبوسة والباكوراس) والأطعمة المطبوخة بالكرامة أو الكثير من الزيت أو تناولها بكميات قليلة للغاية - فهذه الأطعمة ستجعلك تشعر بالتعب وقد تؤدي إلى زيادة الوزن.

## قد تعاني خلال فترة الصيام من انخفاض سكر الدم!

### كيف أتصرف إذا بدأت الشعور بهذه الأعراض؟

- قم بفحص نسبة السكر في الدم، إن أمكن ذلك.
- إذا كان مستوى السكر منخفضاً، اشرب نصف كوب من العصير أو الصودا العادية، أو تناول بعض الحلوى الصلبة.
- إذا كان مستوى السكر مرتفعاً، فحاول أن المشي لبعض الوقت.

إذا كنت غير قادر على فحص مستوى السكر: اتصل بطبيبك أو اتصل بخدمات الطوارئ على الرقم 911 أو اذهب إلى أقرب قسم للطوارئ.

### فما هي بعض أعراض انخفاض سكر الدم؟

- الشعور بالضعف أو التعب
- العصبية
- الارتباك والتشوش
- الشعور بالدوار أو صعوبة التركيز
- الرعشة
- التعرق الشديد
- الانفعال ونفاد الصبر



حافظ على طاقتك على مدار اليوم!

الإفطار: حاول المشي أو التمدد لمدة 20 دقيقة بعد الإفطار، فهذا سيساعد جسمك على هضم الطعام وتنظيم نسبة السكر في الدم.

السحور: جرب تناول الأرز البني، أو الدال، أو الحليب الخالي من الدسم أو الذي لا تتجاوز نسبة الدسم فيه 1%، والفواكه والخضروات قليلة السكر. فهذا كفيل ببداية صحية لصيامك وسيوفر لك الطاقة اللازمة من الصباح وحتى موعد الإفطار.



تحدث إلى طبيبك إذا كنت تخطط للصيام!

- ✓ استفسر عن أي تغييرات أو تعديلات ضرورية فيما يتعلق بجرعات أو مواعيد الأدوية التي تتناولها.
- ✓ استفسر عن الأوقات والكيفيات الآمنة لممارسة التمارين.