

## רמזאן 2020 חגיגה מסוג אחר

השנה חודש רמזאן מלווה באורח לא צפוי "וירוס הקורונה", הגורם לאווירה רוחנית ודתית שונה מהרגיל. אווירה המצריכה ריחוק חברתי ושבירת הצום עם המשפחה הגרעינית בלבד, וביצוע התפילות בבית ולא במסגד למניעת ההדבקה והתפשטות המגיפה על מנת לשמור על עצמנו וקהילתנו.

עם השהות הארוכה בבית מתעוררים קשיים בשמירה על אורח חיים בריא מסיבות של אכילה לא מבוקרת, שעות מסך ארוכות ומיעוט בתנועה ופעילות גופנית. עם זאת, ישנה הזדמנות לאימוץ הרגלים נכונים והתנהגויות בריאות על ידי ניצול הזמן המשותף המשפחתי בהכנת תבשילים וממתקים בריאים יותר ופחות צריכת מזון מהיר ויציאה למסעדות. בנוסף, ניתן לנצל תקופה זו לשיתוף מתכונים ותמונות למאכלי הסעודה עם המשפחה המורחבת, חברים ושכנים באמצעות הרשתות החברתיות, ולעודד את כולם להיצמד להנחיות ולהישאר בבית.

### להלן המלצות והנחיות לחודש רמזאן לצום קל ובריא יותר:

1. מומלץ להקפיד על אכילת ארוחת "הסוחור". המהווה ארוחה קלה לפני תחילת הצום, צריכה להכיל פחמימות מורכבות כמו לחם/ לחמנייה מחיטה מלאה, מזון עשיר בחלבון כמו מוצרי חלב (גבינה לא מלוחה/ לבנה/ חלב) ו/או ביצה וירקות ותוספת של שומן צמחי כמו טחינה/ אבוקדו.
2. מומלץ להפחית מזונות עתירי שומן, סוכר ומלח בפרט בארוחת "הסוחור", מזונות אלו גורמים לצמא מוגבר במשך שעות הצום.
3. מומלץ להתחיל את ארוחת "האפטאר", ארוחת שבירת הצום, עם מאכלים מזינים וקלים לעיכול, כגון: תמרים ו/או מרק. המסייעים באיזון מלחים ונוזלים בגוף לאחר שעות הצום הארוכות. כמו כן באיזון רמות הסוכר בהדרגה. לאחר מכן, אכילת הארוחה העיקרית המכילה את המרכיבים הבאים: פחמימות מורכבות (אורז מלא, פריקה), חלבונים (עוף, דג, בשר רזה וקטניות) וירקות (מאודים, אפויים או כסלט).
4. מומלץ להקפיד על שתיית מים מספקת למניעת התייבשות, ולדאוג להשלים הכמות בהדרגה לאחר שבירת הצום. עדיף להימנע משתיית משקאות ממותקים ועשירות בקלוריות ולהעדיף על פניהם שתיית מים עם נענע ופרוסות לימון.

5. מומלץ לאמץ שיטות בישול בריאות, כגון: איזוי, אפיה ולהימנע מטיגון.
6. מומלץ לשלב ירקות ופירות בארוחות, המספקים ויטמינים ומינרלים חיוניים לגוף. בנוסף להיותם עשירים בסיבים תזונתיים, המסייעים בתפקוד מערכת עיכול תקינה.
7. יש להגביל את צריכת ממתקי רמדאן המטוגנים, העשירים בשומנים וסוכר (כמו קטאייף) ולהחליפם בתחליפים בריאים, פירות, ממתקים בריאים בהכנה ביתית, כגון: כדורי תמרים ושיבולת שועל, עוגת גבינה דלת שומן, קטאייף אפויים בתנור עם מעט מי סוכר, או סלט פירות עם אגוזים ושקדים, יוגורטים וכו'.
8. חודש רמדאן, מהווה הזדמנות מצוינת לבילוי זמן איכות עם המשפחה הגרעינית ולאכילת הארוחות סביב השולחן המשפחתי. מומלץ להקפיד על התאמת הכמויות ללא הגזמה במבחר המנות והתבשילים.
9. הכנה מוקדמת של רשימת הקניות תסייע בהפחתת זמן השהייה מחוץ לבית וכן בנייה קניות בצורה חכמה ובריאה יותר. בעת הקניות מומלץ לבחור מזונות גולמיים כגון: ירקות טריים או מוקפאים ולהימנע מקופסאות שימורים, עדיף לבחור מוצרי בשר טריים ללא שומן גלוי ולא בשר מעובד, וגם מומלץ להפחית מקניית מזונות עתירי סוכר כמו ממתקים או משקאות ממותקים, ומזונות עתירי מלח כמו אבקת מרק ואכן גם להימנע מקניה של מזונות עתירי שומן רווי כמו חמאה.
10. אכילה בכמות מתונה וסבירה מסייעת במניעת תחושה של אי נוחות או מליאות יתר בבטן.
11. מומלץ להקפיד על ביצוע פעילות גופנית בחודש רמדאן, ובחירת פעילויות בעצימות קלה עד בינונית, כגון: הליכה, קפיצת חבל וביצוע התעמלות ביתית משותפת עם הילדים. מומלץ להימנע מביצוע פעילות גופנית בשעות הצום מחמת סיבוכים כמו התייבשות, ולהעדיף פעילות גופנית כשעתיים אחרי שבירת הצום.
12. ההנחיות לעיל הינן כלליות, אם הינך סובל/ת ממחלות כרוניות כגון: סוכרת, אי ספיקת כליות ועוד או אם הינך לאחר ניתוח בריאטרי, עליך לפנות לייעוץ מקצועי של רופא ודיאטנית קלינית ולהמשך מעקב.

**רמדאן הינו חודש של פולחן וברכה, נשמור על עצמנו ועל קהילתנו**

**צום קל**

**בברכה,**

**פורום דיאטניות אוכלוסייה ערבית**

**עמותת עתיד, עמותת הדיאטנים והדיאטניות בישראל**