



عמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל

رمضان 2020 سعيد وعن الكورونا بعيد

يرافقتنا مع شهر رمضان المبارك هذا العام ضيفٌ غير لطيف: "فايروس كورونا"، ليعطيه أجواء مختلفة كضرورة البقاء في البيت وتجنّب الزيارات المعهودة فيه والحثّ على أداء الصلوات في البيت للمحافظة على التعليمات لحفاظ على أنفسنا، عائلتنا وأبناء مجتمعنا من العدوى وللحدّ من انتشار الوباء.

مع الاضطراب للمكوث في المنزل لوقتٍ أطول، هنالك احتمال أكبر لانعكاسات غير صحيّة على نمط حياتنا كالإفراط بالأكل، قضاء وقت طويل أمام الشاشات، قلة الحركة وقلّة النشاط البدني. ومن جهةٍ أخرى، نملك الآن الوقت الكافي لتبني عادات وسلوكيات صحيّة جديدة مثل ممارسة الرياضة في البيت أو في حديقة البيت، توطيد العمل المشترك وقضاء الوقت الممتع مع أفراد العائلة المصغرة، حيث بوسعنا قضاء وقت ممتع أكثر في تحضير الوجبات والحلويات الصحيّة بمشاركة أفراد العائلة عوضًا عن الخروج للمطاعم واستهلاك الأكل السريع. بإمكاننا مشاركة الوصفات وصور الأطباق مع الأقارب، المعارف والأصدقاء على وسائل التواصل الاجتماعي وتشجيع الجميع على الالتزام بالحجر المنزلي.

إليكم بعض النصائح والإرشادات لهذا الشهر الفضيل لصيامٍ صحيّ وسليم:

1. الحرص على تناول وجبة السحور، قال رسول الله ﷺ: "تسحروا فإن في السحور بركة". لهذه الوجبة أهمية عظيمة إذ أنّها تسبق الساعات الأولى من الصيام، لذا يُفضّل تأخيرها إلى ما قبل الأذان. يفضل أن تدمج وجبة السحور العناصر الغذائية التالية: النشويات المركّبة (كالخبز من القمح الكامل)، البروتين (كاللبننة أو البيض)، الخضار والدهون النباتية مثل الطحينة والأفوكادو.
2. عدم الإفراط بتناول المأكولات الغنية بالدهون، السكر والملح خاصّة في وجبة السحور، لأنّها تسبب العطش الزائد خلال ساعات الصيام.
3. يُفضّل بدء وجبة الإفطار بتناول مأكولات مغذية وسهلة الهضم، مثل: حبة التمر والحساء. فهي تساعد على إعادة الأملاح والسوائل إلى الجسم بشكل تدريجي بعد ساعات الصيام الطويلة. كما وتساعد على توازن السكر في الدم بشكل تدريجي. من المهم أن تتكون الوجبة الرئيسية من النشويات المركّبة (الأرز الكامل، الفريكة)، البروتين (الدجاج، السمك، اللحوم قليلة الدهن والبقوليات) والخضروات (المسلوقة، المشوية أو السلطة) بالإضافة إلى الدهون النباتية.
4. شرب الماء بكمية كافية، على مراحل، للحفاظ على رطوبة الجسم. يُفضّل الحدّ من استهلاك العصائر المحلاة بالسكر والغنية بالسعرات الحرارية والامتناع عنها مثل التمر هندي وغيرها ويوصى باستبدالها بالماء مع النعنع وشرائح الليمون.
5. من المهم الاعتماد على أساليب طهي صحيّة مثل السلق أو الشواء وتجنّب القلي.
6. يوصى دمج الخضار والفاكهة في الوجبات لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن المفيدة للجسم. كما وأنها غنية بالألياف الغذائية التي تساعد على تنظيم عمل الجهاز الهضمي.
7. من المفضّل تحديد كمية استهلاك الحلويات الرمضانية الغنية بالدهون والسكر واستبدالها بالفواكه الطازجة والحلويات الصحيّة البيتيّة مثل كرات التمر والشوفان، كعكة الجبنة قليلة الدسم، القطايف المشوية بالفرن مع القليل من القطر وسلطة الفواكه مع المكسرات، الزبادي وغيرها.
8. يُعتبر شهر رمضان فرصة لقضاء الوقت مع أفراد الأسرة المصغرة فيمكننا تناول وجبة عائلية معًا، مع الحرص على عدم التذبير والإسراف وإنهاك أجسادنا بتعدد الأطباق وكثرتها على المائدة الرمضانية.
9. تحضير مسبق للأنحة المشترية بإمكانه الحد من وقت المكوث خارج المنزل كما وأنه يساهم في التسوق بشكلٍ حكيم وصحي. عند الشراء يوصى باختيار الأغذية الخام كالخضروات الطازجة أو المجمّدة وتجنّب المعلّبات، اختيار اللحوم الطازجة منزوعة الدسم عوضًا عن المصنّعة، التقليل من شراء الأطعمة الغنية بالسكريات كالحلوى والمشروبات المحلاة أو الأملاح كمسحوق الدجاج أو الدهون كالزبدة.
10. الاعتدال في كميات الطعام التي نتناولها لتجنب الشعور بالتخمة وعدم الراحة، قال الرسول الله ﷺ: "ما ملأ ابن آدمي وعاء شراً من بطن حسب ابن آدم أكلاّ يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه".
11. تُعتبر ممارسة الرياضة في شهر رمضان من العادات الصحيّة التي يوصى بإتباعها: يُفضل اختيار النشاطات البدنيّة معتدلة الشدّة كرياضة المشي أو قفز الحبل أو ممارسة التمارين البيتيّة برفقة أطفالنا. يوصى بالامتناع عن ممارسة الرياضة خلال ساعات الصيام لتفادي مضاعفات الصوم كالجفاف وممارستها بعد ساعتين من وجبة الإفطار.
12. الإرشادات أعلاه عامة. في حال كنت تعاني/ن من الأمراض المزمنة كمرض السكري أو الفشل الكلوي وغيرها أو بعد جراحات علاج السمّة، يجدر بك التوجّه لتلقي استشارة الطبيب وأخصائيّة تغذية علاجية للمتابعة.

شهرُ رمضان شهر العبادة والخير، نحافظ على أنفسنا وعلى الغير

صومًا مقبولًا وافتارًا شهيقًا

باحترام

منتدى أخصائي التغذية المجتمع العربي

جمعية عتيد أخصائي التغذية في إسرائيل