



كيف يكون أفضل إفطار صحي في رمضان؟

لا شك أن وجبة الإفطار في شهر رمضان الكريم، الذي تفصلنا عنه أيام قليلة، هي أهم وجبة على الإطلاق، لجسم قضى ساعات طويلة من الصوم المتواصل، لذلك يجب أن تكون هذه الوجبة صحية ومفيدة. فما هو أفضل إفطار صحي في رمضان؟

للحصول على أفضل إفطار صحي في رمضان يُنصح بتناول الطعام والشراب المُتوازن خلال فترة الإفطار لتجنُّب فقدان الكتلة العضلية، كما يُنصح بأن تكون الأطعمة متنوعة وغنيّة بالطاقة مثل البروتينات والنشويات والكربوهيدرات والحلويات، وأيضاً الدّهون.

ونظراً لأهمية هذه وجبة الإفطار فإن نوعية الأطعمة التي تقدم خلالها تمثل تحدياً كبيراً أمام الصائمين، فأياً منها يختار وما الكميات المناسبة، التي يجب على الفرد تناولها دون الشعور بالخمول والكسل ومشاكل المعدة وسوء الهضم وزيادة الوزن بعدها. وباختصار ما هو أفضل إفطار صحي في رمضان؟ وكيف نحصل على إفطار مثالي خلال هذا الشهر الكريم؟ هذه بعض النصائح والطرق لتحقيق الهدف:

12 نصيحة لأفضل إفطار صحي

- تناول التمر مباشرة لما يحتويه من نسبة عالية من السكر قادرة على ضبط السكر في الدم بعد يوم شاق من الصيام.
- الحرص على وجود كميات متعددة من السوائل على مائدة الإفطار لتعويض الجسم عما يفقده من سوائل. وتناول كميات وفيرة من المياه على مائدة الإفطار بدلا من المشروبات الغازية. ويُنصح بشرب ما لا يقل عن 10 أكواب من الماء يوميا.
- تجنب الإكثار من المشروبات الغنيّة بالكافيين: مثل: القهوة، والشاي، والمشروبات الغازيّة، وذلك لأنّ هذه المشروبات قد تزيد من إدرار البول عند البعض، ممّا قد يُسبب الجفاف، وتجدر الإشارة أيضاً إلى أنّ معظم المشروبات الغازيّة تحتوي على كمّيّات كبيرة من السكر، وتزيد من استهلاك السعرات الحراريّة.
- يعد طبق الحساء "الشوربة" طبقاً هاماً وأساسياً خلال وجبة الإفطار ويعد بداية مثالية لتناول طعام الإفطار، حيث يهين المعدة لما يليه من أطعمة متعددة.



- الابتعاد عن الأطعمة الدسمة بكل أنواعها مفيد للمعدة خلال شهر رمضان لتجنب عسر الهضم.
- عدم الإكثار من الحلويات على مائدة الإفطار والاستعاضة عنها بالعصائر الطبيعية الغنية بالمياه مثل عصائر البرتقال والليمون والبطيخ.
- الحرص على تواجد طبق كبير من السلطة الخضراء الغنية بالخضروات الطازجة على مائدة الإفطار يمد الجسم بالعناصر والفيتامينات اللازمة.
- تجنب تناول أطباق الحلويات بعد وجبة الإفطار مباشرة وتأجيلها إلى ساعتين أو ثلاث بعد الإفطار حتى لا تتأثر عملية الهضم وكذلك معدلات السكر في الدم.
- يجب أن تقسم نوعية الأطعمة، التي يجب على الفرد تناولها ما بين النشويات بطيئة الامتصاص والخضروات واللحوم.
- الإكثار من تناول الأطعمة التي تحتوي على الألياف: إذ إنّ تناول الحبوب الكاملة، والخبز المصنوع منها، والبقوليات، والفواكه، يُزوّد الجسم بالألياف التي تُقلل من سرعة عملية الهضم
- يمكن تقسيم وجبة الإفطار إلى وجبتين الأولى عقب مدفع الإفطار ويفضل فيها تناول حبات من التمر وطبق من الشورية وآخر من السلطة الخضراء، يليه بساعتين كميات متوازنة من النشويات واللحوم والخضروات المطهية بطريقة صحية.
- إضافة التمارين الرياضيّة للروتين اليومي خلال رمضان يُساهم في الحفاظ على الوزن، إذ يمكن ممارسة الرياضة قبل الإفطار ولكن يجب الانتباه إلى شرب الماء حال الإفطار بعد التمارين لتعويض المفقود خلال الرياضة، ويمكن كذلك ممارسة التمارين الرياضيّة بعد الإفطار بساعةٍ، أو ساعتين.

تجنب هذه الأطعمة

- يُعد شهر رمضان فرصةً للتخلّص من العادات السيئة التي تُؤثر في الصحة بشكلٍ سلبي، واتباع نظامٍ غذائي صحي، لذلك، ومن أجل أفضل إفطار صحي في رمضا، ينصح بتجنب الأطعمة التالية:
- يُنصح بشكلٍ عام بتجنّب الأطعمة المقلية، والتي تحتوي على كمّيات عالية من الدهون، وتناول الأطعمة المشوية بدلا منها.



- يُنصح بتناول شوربات العدس، والشعير، والخضار، وشوربات مرق الدجاج الخالية من الكريمة، بدلاً من الشوربات الكريمية والدهنية.

- يُنصح بعدم الإكثار من تناول الحلويات بعد وجبة الإفطار، ويُنصح باستبدالها بالفواكه الباردة الغنيّة بالماء، كالبطيخ والخوخ والدُّراق.

- تقليل الكميات المُتناولة من ملح الطعام أو الأغذية التي تحتوي عليه بكمياتٍ كبيرة، كالنقانق، ومنتجات اللحوم والأسماك المُصنّعة والمُملّحة، والزيتون، والمُخلّلات، والجبنة المُملّحة، والمقرمشات المخبوزة الجاهزة، وبعض الصلصات، كالمايونيز، والخردل، والكاتشاب، وتقليل كمية الملح المُستخدمة أثناء تحضير الأطعمة، واستخدام التوابل والأعشاب لتحسين النكهة عند الطبخ بدلا من الملح.

تخلص من المشاكل الهضمية

في رمضان تكثر حالات الإصابة بمشاكل المعدة، كالانتفاخ، وعُسر الهضم، والتجشُّؤ، والارتجاع المعدي المريئي.. وغيرها. وفيما يأتي بعض النصائح للتخلُّص من هذه المشاكل:

- تجنّب الإفراط في الأكل: إذ إنّ الضغط على المعدة يزداد في هذه الحالة، ممّا يُسبب ارتداد حمض المعدة، والإصابة بحرقة المعدة، ونظراً لقلّة إنزيمات الهضم في المعدة فإنّ الأكل الزائد سيستغرق وقتاً أطول للهضم.

- تناول الطعام ببطء: وذلك للمساعدة على تقليل كمية الطعام المُتناولة.

- التقليل من الأطعمة الدهنية، والمقلية، والحارة: إذ إنّ الدهون تُقلل من سرعة عملية الهضم، وقد تُحفز من الارتجاع المعدي المريئي، كما قد تُسبب بعض الأطعمة الحارة ألماً في المعدة.

- المشي بعد تناول الوجبات: إذ إنّ المشي يُساعد على تقليل خطر الإصابة بالارتجاع المريئي.

- الاستمرار بتناول الأدوية الموصوفة: حيث إنّ الاستمرار بتناول الأدوية التي وصفها الطبيب للأشخاص الذين يُعانون من عسر الهضم، كمُضادّات الحموضة، ومضادات الهستامين، وتناولها قبل وجبة السحور مثلاً، يُعدُّ مهمّاً للتقليل من مشاكل المعدة التي قد يتعرّضون لها.

أفضل إفطار لمن يرغب بإنقاص وزنه

هذا مثال على وجبة إفطارٍ صحية لشخص يرغب بإنقاص وزنه أو المحافظة عليه ومنع زيادته:



المرحلة الأولى:

ثلاث حبات تمر مع كوب ماء أو كوب عصير فاكهة غير محلى معتدل الحرارة، أو كوب من حساء الخضار أو العدس بدون دسم.

المرحلة الثانية

وجبة الإفطار والتي تتألف من:

- طبق السلطة المضاف له ملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون والخل أو عصير الليمون.
- صحن صغير (4-5 ملاعق طعام) من الأرز أو المعكرونة أو البرغل المطبوخة بقليل من زيت نباتي.
- يؤكل مع صدر دجاج مشوي أو مسلوق ومنزوع الجلد أو شريحة فيليه سمك مشوية أو شريحة فيليه لحم مشوي.

المرحلة الثالثة

بعد الإفطار بساعتين يمكن تناول ثمرة فاكهة، كالتفاح أو البرتقال أو الإجاص، وفي المناسبات يمكن تناول قطعة حلوى صغيرة.

أطعمة يحبذ تناولها في رمضان

هذان الصنفان من الأطعمة تحديدا هما من الأطعمة المحببة والمفيدة بشكل خاص في رمضان:

الموز:

- الموز من الفواكه المحبذ تناولها في شهر رمضان، فهو:
- يزود الجسم بالطاقة والألياف الغذائية.
- يعتبر مصدراً جيداً لمعدني البوتاسيوم والمغنيزيوم.
- يزود الجسم بالسيروتونين الذي يحسن المزاج.

التمر:



قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر، فإن لم يجد، فليفطر على ماء فإنه طهور). فالتمر هو ثمر شجرة النخيل، ويعتبر غذاءً أساسياً ومثالياً لكافة الأعمار، وهو:

- يزيد الجسم بالطاقة.

- غني بفيتامين -أ- ومجموعة فيتامينات ب.

- غني بالمعادن من: مغنيزيوم، فوسفور وبوتاسيوم (الذي يساعد في الوقاية من ارتفاع الضغط الشرياني وعلاجه).

- تعتبر الألياف الغذائية من المكونات الأساسية في التمر، والتي تساعد في مكافحة الإمساك وعلاجه.

- السعرات الحرارية الموجودة في 3-4 حبات تمر، تعادل السعرات الحرارية التي تعطيها ثمرة فاكهة.