

## ما هي الأغذية المساعدة على ترطيب الجسم، خلال رمضان؟

يحلّ شهر رمضان منذ سنوات عدّة في فصل الصيف الحار، ما يعني صيام ساعات طويلة. لذا، لا بد من الحفاظ على الجسم رطباً، من خلال الالتزام ببعض القواعد الغذائية المستمدة من اختصاصية التغذية لانا الزيلع، في ما يأتي:

- 1- اشربي الماء قبل الوجبة وخلالها وعند الانتهاء من تناولها، مع التركيز على الأطعمة الغنية بالماء، كالشوربات والخضراوات الطازجة.
- 2- تناولي الأطعمة الخفيفة على وجبة السحور، أي الخضراوات، وحصّة من "الكربوهيدرات" مثل الخبز المصنوع من القمح الكامل، وحصّة غنية بالـ"بروتين" كمنتجات الألبان (الجبن غير المالح / اللبنة / الحليب) و/ أو البيض، وكذلك الدهون المفيدة كالمكسرات النيئة أو الأفوكادو أو الزيتون.
- 3- تجنبي الإفراط في تناول الحلويات فور الانتهاء من وجبة الفطور، كون الحلويات الرمضانية غنيّة بالقطر. بالمقابل، يوصى بتناول الفاكهة الباردة الغنية بالماء، كالبطيخ والشمام والخوخ والنكتارين.
- 4- تجنبي القلي عند إعداد الأطعمة، واستبدلي السلق بهذه الطريقة في الطهو. وفي حال القلي، ضعي كميةً صغيرةً من الزيت في المقلاة.
- 5- ابتعدي عن الأطعمة الغنية بالملح لتجنّب الشعور بالعطش خلال ساعات الصيام الطويلة. وتشمل هذه الأطعمة: اللحوم الحمراء ومنتجات الأسماك والزيتون والمخللات والجبن المالح وأنواع مختلفة من البسكويت المالح.
- 6- تناولي الطعام ببطء، وبكميات مناسبة حسب احتياجاتك. علماً بأن الوجبات الكبيرة تسبّب حرقة المعدة والانتعاج.
- 7- لا تبالغي في بذل وقت وجهد كبير لإعداد الكثير من الأطباق للإفطار، ممّا يتسبب بالإفراط في تناول الطعام!

مثال عن وجبة إفطار صحية:

3 - حبات من التمر.

- طبق من حساء الخضراوات المعدّ منزلياً.

- طبق من سلطة الملفوف أو الفتوش أو التبولة...

- طبق من المحشي (كوسا / باذنجان / ورق العنب).

- قطعة من الدجاج المشوي.

مثال عن وجبة سحور صحية:

- شريحتان من الخبز المحمّص.

- شرائح من الخضراوات المفضّلة لديك.

- لبنة أو جبن، مع الزعتر والقليل من زيت الزيتون والزيتون غير المملّح.