

مختصر دليلك الشخصي للغذاء الصحي في رمضان



www.rm.org.sa
info@rm.org.sa
+966 50 44 266 69
@RajhiWaqifa

للاستزادة ومزيد من المعلومات يمكنكم الاطلاع على
الدليل عبر الرابط :



dmet@dmet.edu.sa
+966 55 222 68 83
@masteryroad

الصوم.. والفوائد الصحية

كما فرض على الأمم السابقة فقد فرض في دين الإسلام وهو الركن الرابع من أركان الإسلام الخمسة ، قال تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ} [البقرة: 183]. امتداد فريضة الصيام مع امتداد الإنسانية بين ما له من فوائد عظيمة ولا تقتصر على صحة الإنسان فقط؛ بل تمتد لتهدب سلوكه الذاتي والاتصالي، وتعمق ارتباطه الروحي إخلًا وجودًا وعطاءً وعفواً. الهدي النبوي في السحور والفطور، بالتوقيت والمكون الغذائي وبماذا يبدأ أيضًا فيه إعجاز علمي وحكم صحية قيمة، كما أن للصبر وحس النفس عن الطعام والشراب خلال فترة الصيام، ودقة مواعيد الإمساك والإفطار دلالات على أهمية التوقيت الغذائي.

تتنوع فوائد الصوم الصحي وتتعدد موارها لمختلف أجهزة الجسم؛ ونذكر منها:

- تنظيم عمل الجهاز الهضمي وراحة المريء والمعدة والأمعاء، وبالتالي تقليل الأعراض التي يشتكي منها من اعتاد مشاكلها، فضلاً عن راحة أكبر في حق السليم المعافى.
- فرصة إنقاص الوزن الزائد، وذلك لأن الجسم يبدأ باستهلاك السكريات والدهون المخزونة أثناء النهار طيلة فترة الصيام.
- يساعد الصيام مرضى السكري النوع الثاني والمرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم من خلال التنظيم الغذائي لأوقات وكميات ونوعية أكلهم، وللصيام دور كبير في علاجهما.



- يساعد الصوم الراغبين في تنفيذ الحمية الغذائية، ويكون رمضان موسماً الفرص الذهبية للراغبين بتطبيقها كونه يدرج النفس ويوقى الإرادة على التحكم بشهوة الطعام.
- يستفيد مرضى الربو من الصوم بسبب الإقلال من تناول الملح والمواد البروتينية والتي قد تثير أعراض الربو، بالإضافة بأن قلة ارتجاء الصمام الموصل بين المريء والمعدة له دور مهم في تقليل نوبات الربو الحادة.
- للصوم دور بارز في السكينة والراحة النفسية وعلاج الاكتئاب والقلق.
- للصوم تأثير إيجابي في صحة الفم والأسنان حيث أن التسوس ينشأ من تراكم بقايا الأطعمة مع أنواع من البكتيريا ومن ثم تتشكل التجاويف على أسطح الأسنان وقد يسبب ذلك تراكم التهابات في الأنسجة المحيطة كاللثة؛ لكن الصيام وحده لا يكفي بل لا بد من العناية بنظافة الفم بعد وجبتي الفطور والسحور واستخدام السواك باعتدال خلال فترة النهار وعند الصلوات المكتوبة.



ملحوظة: قد يحدث بخر الفم خلال فترة الصوم وذلك طبيعي ومنتشر خصوصاً عند الاستيقاظ من النوم أو بعد السكوت الطويل، ومن المكارم التي أعطيت للمائم أن خلوف فمه أطيب عند الله من ريح المسك.

يومًا بيوم.. لمائدة السحور والفطور

العطش والجوع هما أكثر ما قد تشعر بتحديه أثناء صومك؛ لذلك أنت بحاجة إلى تناول أطعمة ومشروبات صحية تمدك بالطاقة وتساعد جسمك على البقاء رطبًا.

إليك قائمة من الأطعمة / المشروبات التي ننصح أن تتناولها خلال شهر رمضان:

شورية الشوفان

وعاء منها سيقطع شوطا طويلا خلال يومك فالشوفان يمدك بالطاقة، فهو رائع خلال الصيام



البروتينات

كالدجاج، السمك.. يساعد تناول البروتين على تجديد العضلات والحفاظ عليها وستساعد أيضا في منع ضمور العضلات



الكربوهيدرات البنية

فهضمها يستغرق وقتًا أطول من الكربوهيدرات البيضاء، مما ينتج عنه طاقة تستمر لفترات أطول

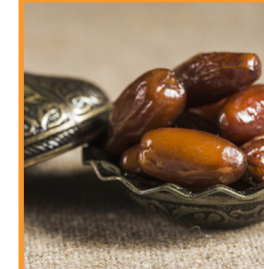
البيض

مصدر غني بالبروتين، إذا هو خيار رائع للسحور



التمر

هناك سبب لإفطار النبي محمد صلى الله عليه وسلم على هذه الثمرة المدهشة، فهو يحتوي على السكر الطبيعي الذي سيوفر لك الطاقة من لحظة الإفطار، وعلاوة على ذلك، فالتمر مليء بالمعادن والفيتامينات الأساسية



الماء

وهذا هو الأهم: إذا كنت ستأخذ شيئًا واحدًا من هذا الدليل، فتذكر هذا: تحتاج إلى شرب الماء

الفواكه والخضروات

فهي غنية بالألياف، وتشعرك بالشبع وتساهم في منع الإمساك

ماء جوز الهند

قد تراه بأيدي بعض الرياضيين، السبب في ذلك هو أن ماء جوز الهند يربط بسرعة كبيرة، فهو يحتوي على المعادن التي تساعد على ترطيب الجسم، بعد التمرين أو فترات طويلة من الصيام



من أجل تحقيق الفائدة الكاملة لشهر رمضان، يجب أن تتأكد من أنك تأكل وتشرب الأشياء الصحيحة، لكن الأهم من ذلك، أن تتجنب الأشياء المضرة

وجبة السحور

- ان ما تأكله في هذه الوجبة هو ما سيحتفظ به جسمك خلال ساعات النهار القادمة.. لذا من الأفضل أن تختار بحكمة.
- ننصحك بأن يكون سحورك الماء، شوفان، بروتين (البيض)، تمر فواكه، أرز أو الخبز الأسمر ونكرر بألا تنس الماء!
- ابتعد وقلل من الملح
- ومن الأطعمة المقلية والمشبعة بالدهون
- والكربوهيدرات البيضاء
- والمشروبات التي تحتوي على سكر مضاف
- والمأكولات المليئة بالسكر
- والوجبات السريعة (فهو تمدك بالطاقة بسرعة وجسمك يحتاج الى تزويده بالطاقة ببطيء).



وجبة الإفطار

- سوف تضطر إلى ضبط نفسك بشدة لوقت طويل، ولا سيما خلال أول 10-15 دقيقة بعد الإفطار. هناك طريقة جيدة لتتبعها: ابدأ وجبة الإفطار باتباعك للسنة بأكل ثلاث حبات تمر وكوب من الماء. خذ استراحة قصيرة لمدة 5 إلى 10 دقائق (إنه وقت أداء صلاة المغرب)، بعد هذا الوقت القصير تستطيع إكمال وجبة الإفطار.
- هناك نصيحة مهمة لتتبعها لتناول وجباتك: استخدم أطباقا صغيرة. إن استخدام أطباق أصغر من محيط يدك يساهم بتناول كميات أقل ويمنع الإفراط بالأكل.
- احرص على أن يكون فطورك متوازناً واعتدل في الكمية.
- ابتعد وقلل جداً من: الأطعمة المقلية (عذرا لمحبي السمبوسة)
- المأكولات المليئة بالسكر/الحلى، والمشروبات المليئة بالسكر(فيمتو)، والأطعمة الغنية بالدهون - صلصات



الكمية الأقصى يوميًا	اختر	تجنب	المجموعة / الأصناف
الفاكهة والخضروات ومصادر الفيتامينات والمعادن	الخضروات الطازجة أو المسلوقة أو المطهوه بكمية قليلة من الزيت الخضروات الموسمية أو المحفوظة في عصير الليمون الفواكه الطازجة العصائر الطبيعية بكميات متوسطة ركز على التمر و المشمش والتين حساء الخضار (الشورية) دون استخدام مرق الدجاج الصناعي الخضار المسلوقة خاصة البطاطس	ثمار جوز الهند: لاحتوائها على دهون مشبعة الخضروات المقلية الخضروات المسلوقة مع الزيت العصائر التي تحتوي على السكريات الشوربات المضاف لها نكهات صناعية كمرق الدجاج و الكريمة البطاطا المقلية	كوب من الخضار الطازجة نصف كوب من الخضار المطهوه نصف كوب فواكه مقطعة نصف كوب عصير حبة فواكه واحدة
اللحوم ومصادر البروتينات	الاسماك الدجاج المشوي منزوع الجلد لحم الغنم البقوليات مثل الفول والعدس والبالاء البيض المسلوق (3 مرات أسبوعياً)	الدجاج المقلي والمحمّر الوجبات الغنية بالدهون الوجبات التي تحوي اعضاء المواشي مثل الكبد والطحال السحق والهوت دوج السمبوسة المقلية	60- 80 جم من اللحم بأنواعه نصف كوب من البقوليات 1 بيضة
الألبان ومنتجاتها	الحليب قليل او منزوع الدسم الزبادي قليل او منزوع الدسم الجبن قليل الدسم	الحليب كامل الدسم المثلجات الزبادي كامل الدسم الجبن كامل الدسم خاصة الجبن أصفر اللون مثل الجبن الرومي	اكوب حليب أو الزبادي شريحة واحدة جبن ملعقتي طعام
الحبوب و المخبوزات	الحبوب الكاملة لأنها مصدر كبير للطاقة (الخبز الأسمر – خبز الشعير - المخبوزات الغنية بالحبوب الكاملة الأرز المسلوق بأنواعه ويفضل الكامل المعكرونة التي لا تحوي كميات كبيرة من الصلصة والزبدة	المعجنات التي تحوي كميات كبيرة من الدهون مثل (الدوناتس والكرواسون و الكنافة و الزلابية وغيرها الأرز المحمر أطعمة التحلية التي تحوي كمية سكريات كبيرة	نصف كوب من الحبوب المطبوخة ربع رغيف خبز أو ما يعادلها من شرائح التوست
الزيوت والدهون	زيت الزيتون زيت الذرة زيت دوار الشمس وجميعها تضاف باردة	السمن الزبدة/ الزيوت المهدرجة المقليات/ زيت النخيل زيت جوز الهند/ كريما	أقل كمية ممكنة
الماء	الاكثار من شرب الماء بدرجة حرارة معتدلة	شرب الماء البارد على الإفطار شرب الماء أثناء الاكل شرب الماء لعد الطعام مباشرة	6 – 8 كوب
التوابل والبهارات	الأعشاب العطرية : النعناع – الريحان - ورق الغار -اكليل الجبل	الفلفل – الفرفة – الهيل - الفلفل الأحمر - البهارات المشكلة	أقل كمية ممكنة



مرضى القلب والشرابيين

احرص على

- استخدام زيت الزيتون بدلاً عن زيوت الطبخ وبكميات متوازنة لأنه زيت أحادي غير مشبع ويعتبر من الدهون الصحية للجسم.
- تناول اللحوم البيضاء كالسمك لانخفاض نسبة الدهون فيها.
- اختيار الألبان والأجبان قليلة الدسم أو بدون دسم.
- الاعتدال في تناول البيض 3-4 مرات أسبوعياً فقط لاحتوائه على كميات عالية من الكوليسترول.

وتجنب

- الأطعمة الدسمة والحلويات والمشروبات المنبهة والمشروبات الغازية التي تزيد من معدل ضربات القلب
- الزبدة، المايونيز والكميات الكبيرة من الزيوت النباتية الأخرى مثل زيت الذرة والصويا، والأطعمة المقلية
- اللحوم الحمراء كثيرة الدهون لأنها ترفع كوليسترول الدم.
- الملح والأطعمة المالحة مثل اللحوم المصنعة، صلصة الصويا، النقانق والشوربات الجاهزة.
- مصادر الدهون و الزيوت المهدرجة فأخطر أنواع الدهون هي الدهون المهدرجة والتي تتوفر في السمن المصنع، مبيض القهوة، البسكويت، زبدة الفستق، الشوربات الجاهزة، النقراشات المالحة، الحمص المصنع (الجاهز)، المايونيز وغيرها.
- بذل المجهود البدني العنيف خاصة خلال ساعات الصوم خوفاً من انخفاض مستوى سكر الدم وما يتبعه من مشاكل صحية.

من رحمة الله تعالى أن أعطى رخصة الإفطار لأصحاب الأمراض الحادة أو المزمنة والذين لا طاقة لهم بالصوم إما لضعف أجسامهم أو احتياجهم لتناول الأدوية بشكل منتظم أو عدم قدرتهم على تحمل الجوع والعطش لأوقات طويلة لضعفهم أو عجزهم؛ وعليهم أن يقوموا **بما يلي**:

- استشارة الطبيب المختص لأخذ تعليماته حول صيامه وأدويته وتقييم حالته الصحية تجاه الصوم.
- عمل التحاليل والفحوصات الطبية اللازمة في حال دعت الحاجة لها.
- تهيئة البيئة والظروف الميسرة لصيامهم.

المهم أن نعرف أنه لا يوجد قاعدة عامة في صيام المريض حيث يختلف نوع الحالة وشدها ومدى تأثيرها سلباً أو إيجاباً بالصوم وهذا يحدده الطبيب لذلك يلزم استشارته لتقييم الحالة المرضية، وتوضيح ذلك عند الفتوى ليبنى عليه الرأي الشرعي.

مرضى السكري

احرص على

- أن تراجع طبيبك لكي يقوم بملاءمة العلاج والتوصيات الطبية مع ظروف الصيام.
- ممارسة الرياضة المناسبة كالمشي وذلك في الفترة المسائية بين الإفطار والسحور.

وتجنب

- الوجبات التي تحتوي كميات كبيرة من الدهون والنشويات
- بذل المجهود البدني العنيف خاصة خلال ساعات الصوم خوفاً من انخفاض مستوى سكر الدم وما يتبعه من مشاكل صحية.



مرضى الجهاز البولي:

احرص على

- تناول كميات كافية من السوائل وتقسيمها على الفترة ما بين الإفطار والسحور.
- تحديد كمية السوائل باحتياج الجسم فقط وعدم تناول كميات زائدة.
- تحديد وضبط كميات البروتين حسبما تستدعي الحالة وفق الطبيب المعالج.
- تقليل الأطعمة الغنية بالصوديوم والبوتاسيوم والفسفور، وتقليل كميات الملح في الطعام.

وتجنب

- المواد الغذائية التي تحتوي على نسبة كبيرة من الأملاح والدهون مثل اللحوم والسبانخ والمكسرات
- المواد التي تساعد على تشكل حصوات الكلى مثل السبانخ، الفراولة، المكسرات، الشوكولاتة، الشاي، نخالة القمح
- أملاح الصوديوم والأغذية الغنية بها (ملح الطعام، ورقائق البطاطس، والمكسرات، واللحوم الباردة، والجبن، والخضروات المعلبة) والأغذية الغنية بالبوتاسيوم مثل: (الزبيب، المشمش/قمرالدين، الخوخ، الموز، والبروكلي، الشوكولاتة، والطماطم، وعش الغراب، والخردل، والبنجر)
- الأطعمة المقلية والأطعمة الغنية بالدهون.
- المشروبات الغازية، لا بأس بالعصيرات الطبيعية الطازجة.
- الأطعمة المصنعة - يحتاج جسمك إلى أطعمة طبيعية طازجة، فهي تحتوي على دهون أقل، وكمية معادن وفيتامينات أعلى.
- الأطعمة البيضاء - الخبز الأبيض والأرز الأبيض والمعكرونة (
- الأطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة، «الحمية الغذائية»، تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية قليلة لأنك بحاجة إلى سعرات حرارية جيدة
- الشاي / القهوة - لأنك تحتاج إلى الاحتفاظ بالماء عندما تكون مائماً، فالشاي / القهوة بمثابة مدر للبول، وتناولهم يسبب فقدان الماء.

مرضى الجهاز الهضمي:

يعتبر شهر رمضان شهر ميانة وعلاج للجهاز الهضمي، حيث أنه يعطي هذا الجهاز الحيوي راحة بمعدل 10-14 ساعة ولمدة شهر، ويتيح لهذا الجهاز الراحة وتنظيف أجزائه المختلفة. ولذلك يمكن أن ننتهز هذه الفرصة السنوية لميانة هذا الجهاز عبر نظام غذائي صحي معتدل في الإفطار والسحور.

احرص على

- أن تراجع طبيبك لكي يقوم بملاءمة العلاج والحميات الصحية الخاصة لمشكلتك الهضمية.
- الأطعمة المسلوقة والمطهونة بشكل صحي وصحيح.
- ممارسة الرياضة المناسبة كالمشي بشكل منتظم

وتجنب

- الإكثار من شرب القهوة والمشروبات الغازية لأنها تسبب الإمساك استبدالها بالمشروبات الدافئة نوعاً ما، مثل: الينسون والبابونج والحلبة، ويفضل المشروبات الباردة مثل: اللبن الزبادي والحليب بالموز.
- الأطعمة المحمرة والحارة والمتبلة والتوابل، مثل الفلفل الأسود والبهارات ويفضل استخدام الكمون.
- الأطعمة الدسمة والسكريات مع التخفيف من البهارات والأغذية الحارة لأنها تهيج القولون العصبي.
- المعجنات لأنها تنتج كميات كبيرة من الغازات في الأمعاء أثناء عمليات الهضم.
- الأطعمة ذات القشور والألياف الصلبة والبيذور، مثل الردة وحب القمح الكاملة والطماطم والفراولة، والأطعمة الطاردة للغازات، مثل البقول والكرنب والقرنبيط والثوم

