

## نصائح غذائية خلال شهر رمضان المبارك

### وجبة السحور

تعتبر وجبة السحور مهمة جداً للحفاظ على مستوى السكر بالدم والتقليل من الشعور بالجوع والعطش والصداع خلال فترة الصيام

### ما هي أساسيات وجبة السحور الصحية ؟

- تناول النشويات و خاصة النشويات الكاملة التي تحتوي على نسبة الياف عالية مثل الخبز الأسمر وحبوب الافطار الكاملة و الشوفان
- تناول حصة من الفاكهة ويفضل الفاكهة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض التي ترفع مستوى السكر تدريجياً بعد تناولها مثل التفاح والأجاص والدراق، والبرتقال
- تناول كمية من البروتين مثل الجبنة البيضاء أو الحلوم أو القريش قليلة الملح أو البيض المسلوق أو البروتين النباتي مثل الفول و الحمص
- يمكن تناول كوب من الحليب قليل او خالي الدسم أو الالبان
- يفضل التقليل من الملح والأطعمة المالحة مثل المخللات للتقليل من الشعور بالعطش
- لا ينصح بتناول الحلويات خلال فترة السحور و يمكن تناولها بعد الافطار
- يفضل تناول الخضار لأنها غنية بالألياف والمعادن والفيتامينات التي تزيد الشعور بالشبع لفترة أطول وتقلل الشعور بالجوع





للمزيد من المعلومات  
يمكنك شراء هذا الملف

