



الهيئة العامة للمستشفيات والمعاهد التعليمية
المعهد القومي للتغذية
قسم التغذية الإكلينيكية

"يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ" (الأعراف- 31)

التغذية والصيام

هدفنا هو نشر الوعي الصحي التغذوي لكافة فئات المجتمع

المحتوى:

التغذية السليمة في رمضان
الأطفال والصيام
المسنين والصيام
تغذية الحامل في رمضان
تغذية المرضع في رمضان
تغذية مرضي السمنة أثناء الصيام
إرشادات لمرضى السكري
إرشادات لمرضى ارتفاع ضغط الدم
مريض الكلي والصيام
مريض الكبد والصيام
مشروبات رمضان

أ.د. إيمان الجابري أ.د. فردوس سليمان

الطبعة الثانية

1441 هـ 2020 م

أعد هذا الكتيب :

أ.د. فردوس سليمان

أستاذ الأطفال واستشارى التغذية الإكلينيكية

عضو المجلس العلمى للزمالة المصرية للتغذية

الإكلينيكية

وشارك فى الإعداد :

د. السيد محمود حماد

استشارى مساعد تغذية

د. هنادى جابر شيحة

استشارى مساعد تغذية

د. هبة سعيد عبد الحليم

استشارى مساعد تغذية

د. تغريد كمال الدين محمد

زميل تغذية

أ.منار مصطفى زيدان

أخصائى تغذية

أ.ب. أكرم حمدان سالم

أخصائى تغذية

مدير المعهد القومى للتغذية

أ.د. إيمان الجابرى

أستاذ الكيمياء الحيوية الطبية

ورئيس قسم التغذية الإكلينيكية

التغذية السليمة في رمضان

فرض الله صيام شهر رمضان على كل بالغ معافى ، وما فرضه الله علينا ليحرمنا بل ليعلمنا كيف نغذى أرواحنا ونحافظ على أجسامنا.

تشير الأبحاث الحديثة إلى أهمية الصيام في الوقاية من العديد من أمراض العصر مثل السمنة وارتفاع ضغط الدم وارتفاع دهون الدم والسكري ودهون الكبد وبعض الأورام وأيضا في تقوية الجهاز المناعي.

يجب مراعاة أن الاحتياجات الغذائية اليومية تختلف من شخص لآخر حسب سنه ونوعه ؛ ذكراً كان أم أنثى و أيضا نشاطه البدنى . وينبغي الاهتمام بممارسة النشاط البدنى ، وتعتبر صلاة التراويح رياضة روحية وبدنية أيضاً.



بعض الإرشادات السريعة :

- المحافظة على إعداد الطعام بالمنزل وإشراك الأطفال وكبار السن في الإعداد .
- استخدام طرق طهي صحية مثل الشى فى الفرن أو السلق أو على البخار وتجنب التحمير.
- الحرص على أن تكون الوجبات بكميات معتدلة .
- إعداد الوجبات بحيث تحتوى على كافة العناصر الغذائية من البروتينات والدهون الصحية والنشويات من الحبوب الكاملة مع الاهتمام بالخضروات والفاكهة.
- شرب ما لا يقل عن 8 أكواب من المياه فى الفترة بين الإفطار السحور.
- تناول المشروبات والعصائر المعدة بالمنزل.
- شهر رمضان فرصة لاكتساب عادات غذائية صحية مثل الاهتمام بتناول الخضروات والفواكه وتقليل السكر والملح والدهون والإمتناع عن التدخين.
- الصيام فرصة لخفض الوزن بالتغذية السليمة والنشاط البدنى المناسب، وممنوع عمل أى رجم يعتمد على أنواع معينة من المجموعات الغذائية ويمنع مجموعات أخرى.
- الاهتمام بقراءة الملصقات التغذوية على الأطعمة المغلفة لمعرفة كمية السعرات و محتواها من الدهون ونوعها وكمية البروتين والصوديوم والألياف والمكونات الأخرى إن وجدت.
- إطعام الطعام من أجمل القربات إلى الله تعالى.

الطريقة الصحيحة لتناول الطعام في رمضان:ـ

مع أذان المغرب: علينا ان نُعَجِّل بالإفطار على قليل من الأغذية السكرية سهلة الهضم والامتصاص مثل التمر واللبن والماء مع قليل من الشوربة الدافئة والتي تعطي شعورا سريعا بالارتواء ثم نأخذ استراحة لصلاة المغرب نتناول بعدها وجبة الإفطار.



وجبة الإفطار:

يجب أن تكون الوجبة متوازنة تحتوى على كافة العناصر الغذائية (نشويات – بروتينات – خضروات مطهية – سلطة خضراء -- الخ) ولكن بكميات معتدلة حسب احتياج كل فرد. ويفضل توزيعها على مرتين.



بين الإفطار والسحور

يجب الاهتمام بتناول ما لا يقل عن 8 أكواب من الماء في الفترة ما بين الإفطار والسحور

تجنب المشروبات الغازية والمشروبات الجاهزة المحلاة بالسكر - والمضاف إليها المواد الحافظة والنكهات الألوان الصناعية والتي تؤدي إلى الشعور بالعطش- واستبدالها بالعصائر والمشروبات الطبيعية .

يفضل تناول الفواكه الطازجة أو المجففة



ولا مانع من تناول الحلويات الرمضانية ولكن بكمية بسيطة على أن يراعى اتباع الطرق الصحية في إعدادها وذلك بتقليل استخدام الدهون وكميات السكر ويفضل استخدام قطع الفاكهة للتزيين وإعطاء المذاق الحلو بدلا من استخدام الكريمة أو الشيكولاتة

يمكن تناول بعض المكسرات أو الفول السوداني أو الترمس أو الحمص بالليمون.

وجبة السحور

يفضل تأخير وجبة السحور إلى قبيل الفجر على أن تحتوى على الأغذية التي تعطي الإحساس بالشبع والامتلاء لفترة طويلة ،ومن أمثلة هذه الأغذية البقوليات وأشهرها الفول المدمس واللبن ومنتجاته من الزبادى والأجبان وأيضا البيض ومنتجاته والبطاطس أو البطاطا والخبز البلدي مع مكونات السلطة الخضراء مثل الخيار والخس والخضروات الورقية الأخرى الغنية بالماء والألياف فضلاً عن محتواها العالي من العناصر الغذائية الهامة.



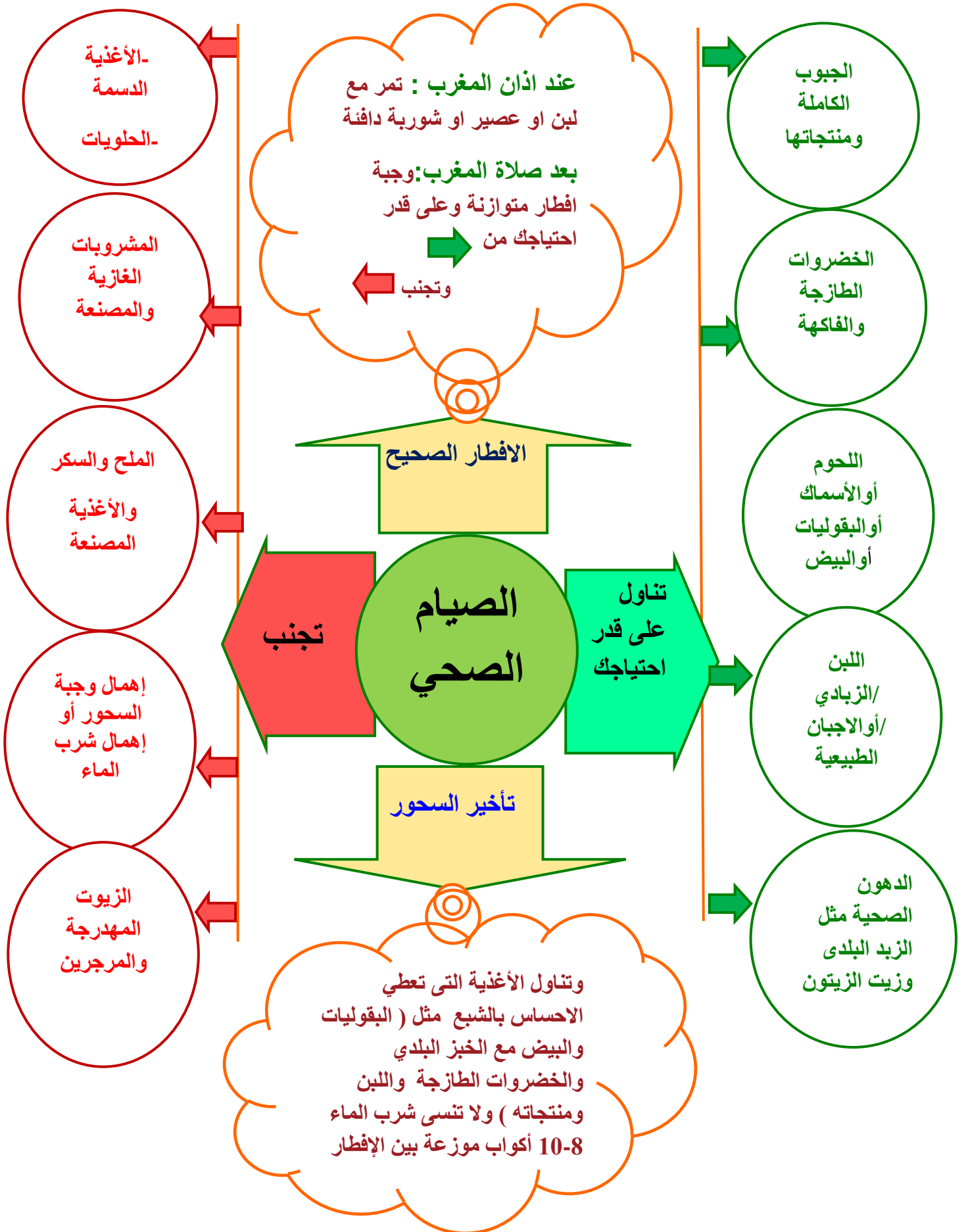
كما يجب تجنب الأطعمة المقلية والحلويات والمخللات والمكسرات في وجبة السحور لأنها تؤدي الي العطش و الجفاف خلال ساعات الصيام.

كما أن الشاي والقهوة في السحور لها تأثير منبه وتؤدي إلى زيادة إدرار البول فيجب تجنبها في السحور.

"تسحروا فإن في السحور بركة"

نموذج نظام غذائي صحي في رمضان

<p>عند الأذان : كوب لبن + 3-5 حبات تمر</p>
<p>الإفطار (بعد صلاة المغرب): طبق صغير شوربة لسان عصفور (3-4 ملاعق كبيرة) طبق أرز متوسط (9 ملاعق كبيرة) + 1/4 دجاجة أو قطعة لحم متوسطة أو طبق فاصوليا متوسط + طبق سلطة خضراء + طبق خضار مطهي بطريقة صحية (5-6 ملاعق كبيرة)</p>
<p>بعد 3 ساعات: قطعة حلويات صغيرة (كنافة أو بسبوسة أو هريس أو قطايف...) أو ثمرة فاكهة/ أو حفنة من الفول السوداني أو المكسرات / أو حمص الشام أو الفول النابت بالليمون والكمون.</p>
<p>وجبة السحور (قبيل الفجر) : رغيف خبز بلدى صغير + طبق صغير فول(3-4 ملاعق كبيرة) + قطعة جبنة بزيت الزيتون أو بيضة مسلوقة + سلطة خضراء + كوب زبادى أو لبن رائب + ثمرة فاكهة</p>
<p>شرب حوالي 8 اكواب ماء نظيف على الأقل ويجب توزيعهم على مدار الساعات بين الإفطار والسحور</p>



الأطفال والصيام



- صيام الشهر كاملاً مفروض على **البالغ فقط**.
- يمكن البدء في تدريب الطفل على الصيام بشرط أن يكون **الطفل بصحة جيدة** لا يعاني من أمراض سوء التغذية أو أمراض مزمنة مثل أمراض الكلى والسكري أو ارتفاع ضغط الدم.
- يجب تدريب الطفل على الصيام لمدد قصيرة ومن الأفضل أن نبدأ بصيام ساعات قليلة يومياً تبدأ من العصر وحتى آذان المغرب حتى يشعر الطفل بالفرحة عند إفطاره وسط الأسرة.
- مشاركة الطفل في إعداد قائمة الطعام تشجعهم على تناول الطعام بشهية جيدة.
- تجنب خروج الطفل أثناء الصيام مع ارتفاع درجة حرارة الجو.
- تعتبر صلاة التراويح رياضة للروح والبدن ومن الأمور المحببة للأطفال المميزين اصطحابهم للصلاة في رمضان.
- أما في حالة ممارسة الطفل للتمارين الرياضية، فإما أن تكون مبكرة أو متأخرة بعد الإفطار بساعتين على الأقل مع تجنب التمارين الرياضية العنيفة أثناء ساعات الصيام.
- يجب أن يحصل الطفل على ساعات كافية من النوم.
- في حال شعور الطفل بالعطش الشديد أو الهبوط لا بد من إنهاء الصيام فوراً.
- من الضروري احتواء وجبتي السحور والإفطار على الألبان ومنتجاتها مثل: الجبن والزبادي ، لإحتياج جسم الطفل في هذه السن للكالسيوم والبروتين لبناء الجسم والعظام والأسنان.
- يوصى بتناول الطفل كمية كافية من السوائل خاصة الماء والعصائر الطبيعية بين الإفطار والسحور.
- تجنب الإفراط في الحلويات والمشروبات الغازية والمعلبة واستبدالها بالفاكهة والعصائر الطبيعية.
- وجبات الطفل يجب أن تكون صحية متوازنة تحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية لصحة الطفل وبالسعرات المناسبة لعمره ومجهوده (بعد تقييمها من أخصائي التغذية).
- يراعى حصول الطفل على 3 وجبات متوازنة (إفطار وسحور ووجبة بينهما على الأقل).
- ينصح بتناول وجبات صحية مثل الفول السوداني أو المكسرات أو الفاكهة بين الوجبات.



- حلويات رمضان (قطعة صغيرة كنافة – قطايف ... إلخ) يفضل تناولها بعد وجبة الإفطار ب 3 ساعات كوجبة خفيفة وليس في السحور حتى لا تسبب العطش للطفل في اليوم التالي مع مراعاة عدم الإفراط في تناولها و استبدالها بالفاكهة قدر الإمكان.
- المشروبات الرمضانية الطبيعية قليلة السكر مثل (شراب قمر الدين –

الخروب – العرقسوس – التمر الهندي – الكركديه) أفضل من المشروبات الغازية والجاهزة التي قد تسبب العطش والكثير من المشاكل الصحية.وقد يُفضل الأطفال تناول كوكتيل الحليب بالفواكه أو الملك شيك أو سلطة فواكه أو حمص الشام بالليمون.

وجبة السحور: يؤخر السحور إلى قبيل الفجر. ويراعى أن تكون الوجبة متوازنة وتحتوى على جميع

العناصر الغذائية مع الاهتمام بتناول كمية مناسبة من البروتين (كالقول المدمس والبيض) والألبان ومنتجاتها وأهمها الزبادى كما يراعى تناول الخبز والخضروات مثل الخيار وعدم إغفال تناول المياه . كما يجب تجنب الأطعمة المملحة أو المخللات أو الحلويات لتفادي الشعور بالعطش خلال فترة الصيام .



ما بين الإفطار والسحور : يتناول الطفل 1-2 وجبة خفيفة متوازنة

الإفطار: يعجل بالإفطار على عدد من التمرات مع الحليب أو اللبن الرائب أو عصير فاكهة طبيعي ثم تناول الشوربة الدافئة مع تجنب شرب الماء المثلج عند الإفطار لتفادي الاصابة بعسر الهضم.

ويجب أن تكون وجبة الإفطار متوازنة جذابة تحتوى على خمس ألوان مختلفة من الخضروات والفاكهة وتلبى احتياجات الطفل من كافة العناصر الغذائية



المسنين والصيام



يجب متابعة الحالة الصحية للمسن الذي يصبر على الصيام ومراعاة الحالة النفسية له مع تهيئة جو عائلي مبهج كلما أمكن وضمان حصوله على إحتياجاته من الغذاء والسوائل مع اتباع الإرشادات التالية:

- تعجيل الإفطار ويفضل التمر واللبن.
- الحرص على تناول وجبات غذائية متكاملة تحتوي على جميع العناصر الغذائية .
- تقسيم الوجبات إلى عدة وجبات صغيرة الحجم عالية السعرات .
- يراعى أن يقدم الطعام فى صورة شهية ويناسب قدرة المسن على المضغ والبلع.
- الحرص على تناول كمية كافية من البروتين.
- الحرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضار والفواكه والحبوب الكاملة.
- مراعاة تناول الأطعمة الغنية بالحديد والكالسيوم و فيتامين ب12 (ص 10).
- تجنب المشروبات الغنية بالكافيين والمدررة للبول مثل الشاي والقهوة والكولا خاصة فى السحور.
- تجنب الأطعمة الدسمة والمقلية.
- تجنب الأطعمة المملحة والسكريات .
- الإهتمام بتناول السوائل وخاصة الماء فى الفترة بين الإفطار والسحور.
- المحافظة على تناول الأدوية التى يصفها الطبيب إن وجدت.
- يجب أن يتوقف المسن عن الصيام فوراً واستشارة الطبيب عند ظهور أي عرض صحي طارئ مثل الدوخة أو الجفاف، أو هبوط حاد فى الضغط أو السكر او حدوث تعارض بين أدويته المعتادة و ساعات الصيام.



تغذية الحامل في رمضان

إذا سمح الطبيب للسيدة الحامل بالصيام فإنه ينبغي عليها مراعاة
الآتي للحفاظ على صحتها وصحة الجنين:

- يفضل تقسيم وجبة الإفطار إلى عدة وجبات صغيرة (الإفطار والسحور و بينهما عدد 2-3 وجبات خفيفه) لأن الإكثار من كمية الأكل يؤدي إلى عسر الهضم وضيق التنفس عند الحامل
- من الأفضل تناول الأطعمة التي تنتج الطاقة ببطء خاصة في السحور مثل منتجات الحبوب الكاملة مثل الخبز الأسمر والشوفان والبقوليات.
- الاهتمام بنوعية وكمية الغذاء مع مراعاة أن الحامل تحتاج في الأشهر الأخيرة إلى مزيد من الطاقة عن احتياجاتها الطبيعية قبل الحمل ، وذلك سرعة نمو الجنين في هذه الفترة.
- يجب عدم إتباع أي نظام غذائي لإنقاص الوزن خلال فترة الحمل .
- عندما يكون رمضان خلال أيام الصيف الحارة الطويلة فإنه يخشى على الحامل من أعراض الجفاف وقد يكون الشعور بالعطش أو وجود بول داكن اللون من علامات الجفاف المبكرة وقد تشمل بعض الأعراض الأخرى مثل الدوخة والصداع والتعب وجفاف الفم ، لذا يجب الحفاظ على تناول كمية من الماء لا تقل عن 3 لتر في اليوم موزعة بين الإفطار والسحور.
- يجب الحفاظ على تناول السوائل وكذلك الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء مثل الفواكه والخضروات خاصة الورقية والشوربة في وجبات "السحور" و "الإفطار" .
- إذا شعرت المرأة الحامل بالدوار أو التعب أثناء الصيام فيجب عليها أن تفطر مع تناول مشروب حلو (لتعويض الفاقد من السكر والسوائل) ووجبة خفيفة مالحة (لتعويض الفاقد من الصوديوم) والاتصال بالطبيب.
- تجنب الإجهاد والعمل في درجات الحرارة المرتفعة لمنع فقدان كمية كبيرة من سوائل الجسم.
- عدم الإفراط في تناول الحلويات .
- الحرص عند تناول الأعشاب خاصة المشروبات التي قد تؤدي الى انخفاض ضغط الدم مثل الكركديه أو المشروبات التي قد تسبب ارتفاع ضغط الدم مثل العرقسوس.

أطعمة يجب على السيدة الحامل أن تحرص على تناولها:

- **الأطعمة الغنية بحمض الفوليك** مثل: الخضروات الطازجة مثل السبانخ المشوطة على البخار والملوخية الخضراء والسلطة الخضراء والفاصوليا والبازلاء المجففة , والمكسرات والبذور والبقول الأفوكادو و البروكلى والخرشوف وجنين القمح والكبدة ولحم البقر.
- **الأطعمة الغنية بفيتامين ب 12** مثل: اللحوم، البيض، السمك ومنتجات الألبان.
- **المصدر الآمن لفيتامين د** هو التعرض للشمس وهو ضرورى لصحة عظام الأم ونمو عظام الجنين. وكذلك ينصح بتناول **الأطعمة الغنية بفيتامين د** مثل: السمك والبيض وأيضا اللبن والمشروبات الأخرى المدعمة بالفيتامين.
- **الأطعمة الغنية بالكالسيوم** مثل: اللبن ومنتجاته، الخضراوات الورقية مثل الملوخية والكرنب والسبانخ والمكسرات واللوز والسهمم والتين المجفف والبقول مثل اللوبيا والفول والفاصوليا.
- **الأطعمة الغنية بالحديد** مثل: اللحوم الحمراء والكبد وأيضا البقوليات والخضروات الورقية الخضراء داكنة اللون والفواكه المجففة مثل التين والبلح والزبيب مع مراعاة إضافة مصدر لفيتامين ج مثل الليمون أو الفلفل الألوان للأطعمة النباتية كى تساعد على امتصاص الحديد.
- **مراعاة تناول المكملات الغذائية الخاصة** والتي يصفها الطبيب .

أطعمة يجب على السيدة الحامل أن تتجنبها :

هناك أطعمة معينة تحتاج الحامل إلى تجنبها لسلامة الجنين مثل:

- **اللحوم غير المطهية** يمكن أن تحمل بكتيريا ممرضة أو طفيليات معدية لذلك يجب طهي اللحوم جيدا.
- **السمك غير كامل الطهى** مثل أطباق السوشي و المحار الغير مطهى.
- **قد تحتوي التونة على الزئبق** الذي يمكن أن يضر الجهاز العصبي للجنين.
- **الحليب الخام والأطعمة التي يحتوي عليها إلا إذا تم غليه أو طهيها جيدا.**
- **البيض الخام أو المطبوخ جزئيا** وكذلك المنتجات التي تحتوي على البيض النيئ مثل المايونيز وبعض أنواع الآيس كريم.
- **المشروبات المنبهة** مثل القهوة والنسكافيه والكولا.
- **الأطعمة المحفوظة والمصنعة.**
- **كما أن على الحامل مراعاة عدم التواجد فى أماكن التدخين .**

نموذج لنظام غذائي للحامل أثناء الصيام

بعد آذان المغرب : 3 تمرات + كوب لبن محلى بملعقة كبيره عسل أبيض

بعد صلاة المغرب : طبق شوربة لسان عصفور + طبق سلطة خضراء مشكل + قطعة لحم متوسطة + طبق أرز متوسط + ثمرة فاكهة

أو: طبق شوربة عدس + طبق سلطة خضراء مشكل + رغيف خبز بلدى + 2 ثمرة فاكهة



بعد صلاة التراويح :

وجبة خفيفه أولى : طبق صغير مكعبات بطيخ أو ثمرة فاكهة أو كوب عصير طازج

وجبه خفيفه ثانيه : قطعة كنافه أو بسبوسه متوسطة أو أي من الحلويات المصنعه منزليا مثل المهلبية أو البليلة أو الأرز باللبن

أوفول سودانى أوالمكسرات غير المملحة (على أن تكون المكسرات من مصادر موثوقة لضمان خلوها من الفطريات).



أو فول نابت أو حمص الشام باليمون والكمون أو ترمس منبت

السحور:

قطعة جبن قريش كبيره + بيضه مسلوقه **أو** طبق فول متوسط + 8 حبات زيتون قليل الملح + رغيف بلدى + كوب كبير زبادى او كوب لبن + ملعقة كبيره عسل أبيض





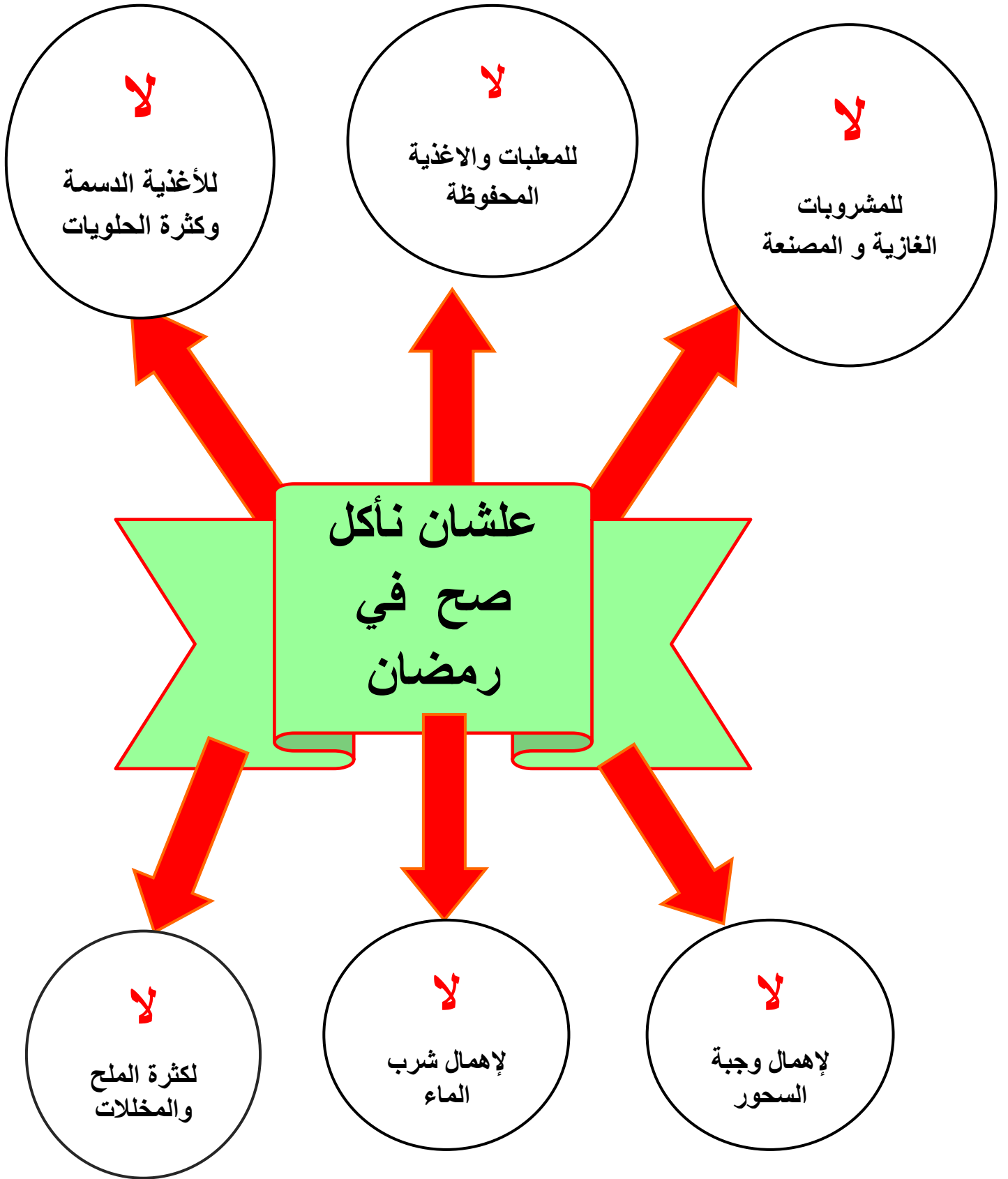
إرشادات التغذية السليمة للمرأة المرضع في رمضان

لا يسمح بالصيام للمرأة المرضع رضاعة طبيعية في الشهور الست الأولى للرضيع.

وإذا سمح الطبيب للسيدة المرضع بالصيام فإن عليها مراعاة الأتي

- الاهتمام بتناول وجبات متوازنة بحيث تفي بالاحتياجات الغذائية اليومية موزعة في الفترة بين الافطار والسحور، مع مراعاة أن المرضع تحتاج إلى حوالي 500 سعر حرارى زيادة على احتياجاتها الطبيعية قبل الحمل والرضاعة.
- تجنب الأغذية الدسمة والحلويات.
- الإهتمام بتناول الخضر والفواكه الطازجة.
- يفضل طهى الخضروات عند درجة حرارة منخفضة وبكمية قليلة من الماء للإحتفاظ بأكبر قدر من الفيتامينات والأملاح المعدنية الذائبة في الماء.
- الإهتمام بشرب السوائل كالماء والحليب والعصائر الطبيعيه .
- تجنب تناول الاغذية نفاذة الرائحة كالبصل والثوم النيء وكذلك الكرنب والقرنبيط واللفت حيث انها قد تسبب التقلصات للطفل الرضيع.
- تجنب الإفراط فى تناول المشروبات المنبهه كالشاي والقهوه .
- تجنب تناول الأطعمة الحريفة والأطعمة المملحة والمحفوظة.
- تجنب تناول الادوية والمضادات الحيوية بدون استشارة طبيه.
- تجنب التدخين وأماكن التدخين.
- الامتناع عن الكحوليات بانواعها.
- الحصول على قدر كافي من الراحة و النوم فلا تقل ساعات النوم يوميا عن 8 ساعات مع تجنب أي عوامل تثير القلق أو التوتر.





تغذية مرضى السمنة أثناء الصيام



تناول كميات زائدة عن حاجة الجسم من البروتين والدهون والكربوهيدرات مع قلة النشاط البدني ينتج عنه تراكم الدهون في الجسم ويؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة.

وتعتبر السمنة هي السبب الرئيسي لكثير من أمراض العصر مثل ارتفاع ضغط الدم ودهون الدم والسكري.

والصيام فرصة لفقد بعض كيلوات من الوزن الزائد وذلك باتباع نظام غذائي مناسب ونشاط بدني ونظام معيشة صحي بعيدا عن الملوثات .

إرشادات لمرضى السمنة:

- التعجيل بالإفطار وتأخير السحور .
- تقسيم وجبة الإفطار علي مرتين.
- وجبتى الإفطار و السحور الصحية يجب أن تحتوي علي كافة العناصر الغذائية من نشويات وبروتينات فيتامينات وألياف من الفاكهة والخضرات.
- تجنب المشروبات والأطعمة والحلويات التي تحتوي علي نسبة عالية من السكريات مثل المياه الغازية والعصائر المحلاة بكثرة لأنها تؤدي إلى زيادة في الوزن.
- البروتين يعطى إحساسا بالشبع ، لذا يُفضل البدء بتناوله مع الخضروات.
- الإهتمام بتناول أطعمة غنية بالألياف والتي تساعد علي الشعور بالشبع لفترة أطول وعدم الشعور بالعطش مثل البقوليات و الخضروات والفاكهة .
- الحرص علي تناول الزبادي أو اللبن الرائب خاصة فى وجبة السحور .
- تجنب تناول المخللات خلال وجبة السحور حتي لا تسبب الشعور بالعطش وترفع من ضغط الدم.
- الإقلال من المشروبات المدرة للبول مثل الشاي والقهوة لأنها تسبب الشعور بالعطش .
- تجنب الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون والمقليات والمسبكات .
- الإكثار من شرب المياه بحيث لا تقل عن 8-12 كوب ماء موزعة فى الفترة بين الإفطار والسحور.
- تجنب الأنظمة الغير صحية التي تعتمد على نوع أو نوعين فقط من الغذاء (الأنظمة الكيميائية).
- ينبغي علي مريض السمنة ممارسة الرياضة و أبسطها المشي قبل المغرب أو بعد صلاة التراويح.
- إتباع العادات السليمة فى تناول الطعام مثل المحافظة على مواعيد الوجبات ،والمضغ الجيد للطعام، واختيار الاطعمة عالية القيمة الغذائية.

إرشادات لمرضى السكري المسموح لهم بالصيام في شهر رمضان

الطبيب المختص هو من يقرر إمكانية المريض أن يصوم من عدمه .

و ينبغي على الطبيب الحرص على مراعاة الحالة الصحية لكل مريض قبل أن ينصحه بالصوم .

أيضا على الطبيب أن يعدل جرعات العلاج بما يتناسب مع ساعات الصيام وأوقات المجهود البدني حتى يتجنب أي مضاعفات قد تحدث له .

هناك بعض مرضى السكري يمكنهم الصيام دون أي مشاكل بل قد يساعد الصيام مع اتباع الإرشادات السليمة على تحسن الحالة وهم المرضى من النوع الثاني المعتمدون على النظام الغذائي فقط، أو المعتمدون على الأقراص وحالتهم الصحية مستقرة.

أما المرضى الذين ينصحون بعدم الصيام، فهم:

- مرضى السكري من النوع الأول المعتمدون على الإنسولين والذين يعانون من تكرار انخفاضات السكر أو الغيبوبة الكيتونية
- و مرضى السكري من النوع الثاني الذين يحتاجون جرعة الإنسولين أكثر من مرتين في اليوم أو يعانون من مضاعفات مثل، الذبحة الصدرية، أو الجلطة الدماغية، أو الفشل الكلوي
- والمرضى الذين تعرضوا في الأشهر الثلاثة الأخيرة بتكرار ارتفاع أو انخفاض سكر الدم (300 ملجم/ ديسيلتر أو أكثر أو 70 ملجم/ ديسيلتر أو أقل).
- مرضى السكري من الحوامل وكبار السن.

على مريض السكري أن يراعى ما يلي :



- يجب استشارة الطبيب قبل رمضان بفترة كافية وذلك لتحديد القدرة علي الصيام وتحديد نوع وجرعة العلاج المناسب أثناء الصيام.
- يجب إنهاء الصيام فوراً عند الهبوط الحاد في مستوى السكر في الدم إلى 70 ملجم/ ديسيلتر، أو ارتفاعه إلى 300 ملجم/ ديسيلتر أو الشعور بأعراض انخفاض السكر وهي (صداع، إزدواج الرؤية، اضطراب الرؤية، تلعثم في الكلام، اضطراب الوعي، العرق الزائد، رعشة الأطراف، الشعور بزيادة في ضربات القلب، وفي الحالات الشديدة قد يحدث تشنجات أو غيبوبة) وعلى المريض أن يتناول فوراً عصير فواكه، أو 2-3 ملعقة سكر، أو أقراص جلوكوز، ثم يتناول وجبة متوازنة كاملة بعد ربع ساعة إذا استقر مستوى السكر.
- يجب متابعة مستوى السكر في الدم وقياسه بشكل مستمر.

- الحرص على عدم زيادة الوزن.
- حمل بطاقة تعريف مكتوب فيها "أنا مريض بالسكري".

التغذية السليمة لمريض السكري في رمضان :

- **الاحتياجات الغذائية أثناء الصيام هي مثلها قبل الصيام ،مع تقسيمها إلي إفطار وسحور و1-2 وجبة بينية خفيفة بين الإفطار والسحور.**
- **تعجيل الإفطار فور أذان المغرب بتناول من 1-3 تمرات مع كوب من الماء أو المشروبات الرمضانية الطبيعية الغير محلاة مثل الكركدية أو الشورية قليلة الدسم ثم صلاة المغرب لأن ترك فاصل زمني يؤهل المعدة للهضم الجيد ويمنع حدوث ارتفاع مفاجئ في سكر الدم.**
- **عدم تناول كميات كبيرة من الطعام خلال وجبة الإفطار والبدء بتناول البروتين والخضروات مع ضبط كمية النشويات.**
- **يفضل أن تكون الوجبة البينية من الفاكهة أو حفنة صغيرة من المكسرات الغير مملحة وغير محمصة أو السوداني أو منتجات الالبان بدلا من الحلويات.**
- **الاهتمام بتناول 8-12 كوب من المياه يوميا موزعة بين الإفطار والسحور لتفادي الجفاف.**
- **تأخير وجبة السحور إلي قبل أذان الفجر مباشرة.**
- **تقليل تناول المشروبات المحتوية على الكافيين مثل الشاي والقهوة خاصة بعد منتصف الليل.**
- **وجبة السحور يجب أن تكون متوازنة، مع تجنب الأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة (مثل المقلبات والحلويات) و تجنب الأطعمة المملحة لتفادي العطش.**
- **يجب أن تحتوي وجبة السحور علي الأطعمة التي تحتفظ بالماء وتعمل علي الارتواء خلال الصيام (مثل الخضروات) والمنخفضة المؤشر السكري (مثل الفول والخبز الأسمر) والعالية البروتين الحيواني (مثل البيض و الجبن قليل الملح و الزبادي) و كذلك يمكن تناول ثمرة فاكهة متوسطة.**
- **ممارسة النشاط البدني والرياضة يكون بعد ساعتين من الإفطار، وذلك بعد استشارة الطبيب.**
- **يفضل أخذ قسط من الراحة أثناء النهار وتجنب النوم في الساعات الأخيرة من الصيام حتى يتنبه المريض لأعراض نقص السكر في بدايتها.**



إرشادات لمرضى ارتفاع ضغط الدم في شهر رمضان

الطبيب المختص هو من يقرر إمكانية المريض أن يصوم من عدمه .

من الأفضل لمرضى ارتفاع ضغط الدم استشارة الطبيب قبل شهر رمضان لاستخدام أدوية طويلة المفعول يمكن تناولها مرة واحدة أو مرتين في اليوم .



على مرضى ارتفاع ضغط الدم اتباع الإرشادات الآتية:

- تناول وجبات متوازنة.
- الاهتمام بتناول الخضروات الطازجة.
- تناول الفاكهة الطازجة كاملة.
- تناول اللبن أو منتجات الألبان يومياً.
- اخذ كمية كافية من الماء والسوائل.
- تقليل كمية ملح الطعام في الطهي .
- عدم وضع الملاحه علي المائدة.
- تجنب المعلبات والأغذية المحفوظة.
- تجنب الأغذية عالية المحتوي من الصوديوم مثل المخللات والصوصات واللحوم المصنعة.
- استعمال الليمون والخل والتوابل بدلا من الملح علي السلطات .
- تناول الفول السوداني أو المكسرات علي أن تكون غير مملحة أو محمصة.
- تجنب شرب العرقسوس . ويفضل مشروب الكركديه المصنع علي البارد.
- تجنب الإكثار من شرب المنبهات والمشروبات المحتوية علي الكافيين.
- أخذ دواء الضغط في المواعيد التي يقررها الطبيب.
- عند الشعور بالهبوط الحاد يتم قياس الضغط ويفطر فوراً ويستشير الطبيب .

مريض الكلى والصيام



- علي مريض الكلى عمل الفحوصات المطلوبة قبل البدء فى الصيام والالتزام بأوامر الطبيب ، و اذا رأى الطبيب عدم الصيام فعليه الإلتزام بعدم الصيام وله فى ذلك رخصة من الله تعالى.
- يجب الإلتزام بتناول الاحتياجات الغذائية واتباع الأساليب الصحيحة لتغذية مريض الكلى والتي يحددها الطبيب تبعاً لحالة كل مريض على حدة.
- مريض القصور الكلوي الحاد و مريض زراعة الكلى لا يسمح لهم بالصيام .
- أما مريض الكلى المزمن من الدرجة الثالثة فما فوق فينصح بعدم الصيام حتى لا تدهور حالة الكلى.
- مريض الغسيل فيمكنهم الصيام في الأيام التي لا يغسلون فيها وذلك بعد موافقة الطبيب لتحديد كمية السوائل التي يتناولونها مع متابعة حالتهم الصحية باستمرار.
- مريض حصوات الكلى يمكنه الصيام ولكن يجب مراعاة تناول كميات كافية من المياه.
- تجنب المشروبات الغازية تماماً.
- على مريض الكلى الحرص على تنوع طعامه اليومي وتوازنه وعدم إهمال وجبة السحور.
- يختلف احتياج مريض الكلى من البروتينات وأملاح الصوديوم والبوتاسيوم والفوسفور حسب درجة الإصابة ونوع العلاج و عليه اتباع ارشادات الطبيب. يوجد الصوديوم بنسبة كبيرة فى ملح الطعام ، وفى الأطعمة المملحة والمحفوظة والوجبات السريعة ، ويوجد البوتاسيوم بوفرة فى بعض الخضروات مثل (الطماطم، البطاطس، البامية، وجميع الأوراق الخضراء) وبعض الفواكه مثل (الموز، البرتقال، المانجو، التمر، المشمش والخوخ والشمام)، أما الفوسفور فيوجد فى البقوليات، والمشروبات الغازية، والمكسرات والحليب ومشتقاته.
- الإلتزام بكمية السوائل وأملاح الصوديوم والبوتاسيوم والفوسفور المصرح بها من قبل الطبيب.
- يعتبر بياض البيض بروتين مثالى يمكن تناوله فى وجبة السحور مع قليل من الفول المقشور.
- مراعاة كمية الدهون والسكريات الموجوده فى الحلويات وعدم الاكثار منها قدر المستطاع
- تجنب تناول المخلات والأطعمة المملحة والمحفوظة لأحتوائها علي كمية كبيرة من الملح
- تجنب العصائر الملونه الصناعية لاحتوائها علي الكثير من المواد الحافظة.
- عدم التعرض لدرجات الحرارة العالية الخارجية أثناء الصيام.
- على المريض أن يتواصل باستمرار مع الطبيب وأخصائى التغذية حتى يكون على دراية بالأطعمة التي يمكنه تناولها مما يقلل من حدوث المضاعفات المحتملة خاصة أثناء الصيام.
- لا بد من مراجعة الطبيب فوراً فى حالة وجود تورم فى الجسم أو الوجه، صعوبة فى التنفس، دوخة، فقدان الشهية أو الإحساس باضطراب فى درجة الوعي.



مريض الكبد والصيام

يقرر الطبيب صيام المريض من عدمه على حسب حالة المريض ودرجة إصابة الكبد وتحاليله لأنه في بعض الحالات يكون هناك خطورة من الصيام على صحة المريض خاصة لمن يعانون من سوء التغذية أو التهابات حادة.

وإذا قرر مريض الكبد الصيام بعد استشارة الطبيب فعليه مراعاة الإرشادات الغذائية الآتية:

- التعجيل بالفطور و تأخير السحور.
- تقسيم الوجبات لوجبات صغيرة و الوجبة للقيمات صغيرة يسهل مضغها و اختلاطها باللعاب ليسهل مرورها للمرئ و المعدة .
- أن تكون الوجبات متوازنة تحتوى على كافة العناصر الغذائية.
- الحرص على تناول الحبوب الكاملة (مثل الخبز البلدي الذي يحتوى على الردة) خاصة في السحور مما يساعد على تنشيط حركة القولون و طرد الفضلات .
- يجب عدم إضافة الملح أثناء طهي الطعام و يستعاض عنه بالليمون أو الكمون
- تجنب تناول الأطعمة عالية المحتوى من الصوديوم مثل : - اللحوم المحفوظة - اللحوم المصنعة كاللانشون و البسطرمة - الأسماك المملحة - المخللات و الزيتون - المعلبات- المخبوزات المضاف لها المواد الرافعة (بكينج باودر) -الجبن البيضاء المملحة و المش
- ينصح بتناول البروتينات النباتية من البقوليات و ذلك لتميز البقول بكونها مصدرا جيدا لحمض الأرجينين الذي يساعد الكبد على التخلص من الأمونيا .
- تناول كمية كافية من الخضروات و الفواكه الطازجة والتي تساعد على حماية خلايا الكبد بما تحتويه من الفيتامينات و مضادات الأكسدة و ألياف غذائية و التي تعمل على امتصاص الدهون الزائدة و تحد من الإمساك.
- تناول الشمر و الخرشوف قد يساعد على دعم وظائف الكبد.
- تجنب الأطعمة الجاهزة و المطاعم السريعة والأطعمة المحتوية على الألوان الصناعية.
- تجنب السكريات مثل العصائر و المياه الغازية و الحلويات و المحليات.
- تجنب الاطعمة المحمرة والمقلية والمسبكة و الاطعمة الحريفة و المخللات.
- يجب الاهتمام الكامل بنظافة الطعام وتعقيمها أثناء الطهى والتناول.

نموذج نظام غذائي لمريض كبد في رمضان

الإفطار : عند أذان المغرب

كوب صغير عصير طازج أو 3 حبات تمر + طبق صغير من الشوربة الدافئة

بعد صلاة المغرب : نصف رغيف خبز بلدي أو 6 ملاعق أرز أو 8 ملاعق مكرونة

طبق صغير خضار مشكل مطهي (سبانخ أو بامية أو كوسه أو فاصوليا خضراء أو بروكلي)

طبق متوسط سلطة خضراء مشكلة + ملعقة صغيرة زيت زيتون + قطعة صغيرة دجاج مشوي أو مسلوق أو بياض 2 بيضة مسلوق أو شريحة سمك مشوي أو في الفرن .

بين الإفطار والسحور: 1- ثمرة فاكهه أو كوب صغير عصير فاكهه طازج أو طبق سلطة فواكه

2- طبق صغير مهلبيه أو أرز باللبن أو كوب بليلة باللبن أو كوب زبادي + ثمرة بطاطس مسلوقة أو نصف ثمرة بطاطا مشوية أو 3 ملاعق شوفان .

يراعى تناول 8 أكواب مياه على الأقل ما بين الإفطار والسحور

السحور :

طبق صغير فول مدمس بالزيت و الطحينة أو قطعة جبن قريش أو بيض أو مليت بالخضروات + رغيف خبز بلدي + كوب لبن أو زبادي + سلطة خضراء مشكلة خاصة الورقيات والجزر

ملاحظة هامة: يتم تحديد السرعات الحرارية والكميات من البروتين والكربوهيدرات والدهون والمغذيات الأخرى بمعرفة طبيب التغذية، ويقوم أخصائي التغذية المتخصص بوضع هذه التوصيات في قوائم غذائية لكل مريض على حده.



الفواكه المجففة

دائماً ما يقترن شهر رمضان بزيادة استهلاك الفواكه المجففة على اختلاف انواعها، ويعتبر التمر والمشمش والتين والبرقوق (القراصيا) والعنب (الزبيب) من أكثر الفواكه المجففة استخداماً فى طبق الخشاف الرمضانى الشهير والذى قد يضاف إليه بعض المكسرات.



ويجب ان نعلم ان ثمرة الفاكهة تحتوي على نفس القدر غالباً من العناصر الغذائية قبل او بعد التجفيف ولكن تم تركيز هذه العناصر مع انخفاض وزن الثمرة نفسها بعد نزع الماء منها ولكن معظم ثمار الفاكهة عند تجفيفها تفقد نسبة كبيرة من فيتامين ج بسبب التعرض لدرجات الحرارة العالية اثناء عمليات التجفيف.

ومن اهم الفوائد الغذائية للفواكه المجففة :

- 1- تساعد على الوقاية من الإمساك حيث تعتبر مصدراً من المصادر الطبيعية الغنية بالألياف الغذائية التي تلعب دوراً هاماً في صحة و تنظيم حركة الجهاز الهضمي .
- 2- تعتبر من أهم مصادر مضادات الأكسدة التي اثبتت الدراسات فعاليتها في مقاومة أمراض القلب وتقوية الجهاز المناعي.
- 3- تفيد في الوقاية من ومعالجة أمراض فقر الدم حيث تعتبر من المصادر الغنية بالحديد.
- 4- تساعد في المحافظة على النمو السليم ورفع مناعة الجسم وزيادة نضارة البشرة والجلد والمحافظة على سلامة العين وقوة الابصار حيث تحتوي على قدر جيد من فيتامين أ خاصة المشمش والقراصيا.
- 5- يحتوي معظمها على قدر جيد من الفيتامينات مثل حمض الفوليك والريبوفلافين والثيامين وكذلك الاملاح المعدنية المختلفة مثل الكالسيوم والزنك.
- 6- تحتوي على نسب قليلة جدا أو تكاد تكون معدومة من الدهون وهو ما يجعل محتواها من السعرات الحرارية مقترنا بوجود الكثير من العناصر الغذائية الاخرى.
- 7- تعتبر بديلاً جيداً للحلويات الرمضانية والأغذية الجاهزة والمصنّعة التي تحتوي على قدر كبير من السكريات والدهون غير الصحية غالباً.



وبالرغم من ارتفاع القيمة الغذائية للفواكه المجففة والمكسرات فى طبق الخشاف، نؤكد على:

- ضرورة اختيار الفواكه المجففة والمكسرات من مصادر موثوق منها وكلما كانت مجففة بالطرق الطبيعية وباستخدام درجات حرارة غير عالية كان افضل.
- ضرورة الغسل الجيد قبل الاستخدام نظرا لاحتمالية وجود ثاني اكسيد الكبريت المستخدم أحياناً فى عمليات التجفيف للحفاظ على اللون الطبيعي للفاكهة.
- ضرورة الاعتدال في تناول الفواكه المجففة حيث أنها عالية فى محتواها من السعرات الحرارية والإسراف فى تناولها قد يؤدي إلى زيادة الوزن.

ماذا نشرب في رمضان؟؟

أولاً: المياه

يجب أن نهتم بشرب المياه بما لا يقل عن 8 أكواب موزعة في الفترة بين الإفطار والسحور.



الماء ضروري لكافة العمليات الحيوية التي يقوم بها الجسم .

نقص المياه خاصة مع الجو الحار يؤدي إلى أضرار خطيرة منها تركيز البول وتكوين الحصوات، ومنها تخثر الدم والإصابة بالجلطات خاصة في كبار السن أو من يعانون من أمراض مزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم أو السكري. كما أن قلة تناول المياه تؤدي إلى الإمساك.

ثانياً: مشروبات رمضان طبيعية

1- شراب قمر الدين



يتكون شراب الدين من ثمار المشمش الغنية بفيتامين أ . ومن المعروف أن فيتامين أ يساعد في تقوية الإبصار وتنشيط جهاز مناعة الجسم، ومقاومته للأمراض. كما أن المشمش غني بالبوتاسيوم.

ويجب الانتباه إلى عدم الإكثار منه وتناوله بحرص من مرضى الكلى أو السكري

2- العرقسوس



يتمتع العرقسوس بمذاق حلو وفي نفس الوقت لا يحتوي على سعرات حرارية عالية

يساعد على فتح الشهية وتحسين عملية الهضم وتقليل اعراض حرقة المعدة والحموضة كما انه يساعد في تقليل الامساك ومقاومة الاحساس بالعطش.

لاينصح بتناول العرقسوس لمن يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو عدم انتظام نبضات

القلب أو أثناء الحمل والرضاعة، لأن الإفراط في استخدامه يؤدي إلى احتباس الصوديوم والبوتاسيوم في الدم.

ويجب الا يخزن مسحوق العرقسوس لفترات طويلة حتى لا يفقد فوائده أو يتعرض للتلف.



3- الخروب

شراب الخروب البارد مرطب في الصيف ومجدد للنشاط ومقوي للمعدة ومدر للبول، بالإضافة إلى قدرته على علاج القولون العصبي . قد ينشط الخروب أيضاً إفراز المرارة ويهدئ من الحركة الزائدة للأمعاء، ويقلل من فقد السوائل الذي يصاحب حالات الإسهال

تميّز الخروب غير المُحلّى صناعياً بانخفاض محتواه من السعرات الحرارية، وهو بطبيعته حلو المذاق كما يتميز بكونه غنياً بالألياف، أي أنّها لا ترفع سُكر الدم بشكلٍ كبير عند تناولها

لا توجد أدلة علمية كافية حول أضرار الخروب على الحامل والمرضع، ولذلك تُنصح الحوامل بتجنّب تناول كميات كبيرة منه. كما وُجِد أنّ الأشخاص الذين يُعانون من الحساسية من بعض المُكسرات والبقوليات قد يُعانون أيضاً من حساسية تُجاه صَمغ الخروب. كما قد يتسبب في انخفاض مستويات السكر والإنسولين في الدم



4- السوبيا :

السوبيا مشروب شعبي وهي تصنع بالأساس من منقوع الشعير

تساعد السوبيا على منع الاحساس بالعطش، كما أنها مفيدة في حالات حصوات الكلى والمرارة ولها قيمة غذائية عالية، لاحتوائها على الألياف الذائبة والعديد من الفيتامينات والمعادن، كما أن عملية تخمير السوبيا تعطيها نسبة جيدة من الحموضة بانتاج حامض اللاكتيك المرغوب.

إلا أن الطعم المحبب للسوبيا وقيمتها الغذائية محفوفة بالمخاطر، بسبب الطريقة التي تعد بها وطريقة تداولها في الشوارع على الأرصفة والتي تعرضها للتلوث بالبكتيريا الضارة.

5-الكرديه:

يحتوى الكركديه على العديد من الأحماض النباتية التي تفيد في الهضم، وتخفف من حموضة المعدة، ويعتبر من من المشروبات المُهدئة للجسم كما أن له تأثير مخفض لضغط الدم خاصة إذا تم تحضيره على البارد.

قد يؤدي الإفراط في شرب الكركديه إلى مشكلات لمرضى ضغط الدم المنخفض. كما أنه غنى بالأوكزالات وتناوله بكثرة قد يسبب ترسب الأملاح وتكون حصوات الكلى لدى المعرضين للإصابة.





6- التمر هندي:

يفيد مشروب التمر هندي في حالات الإمساك والاضطرابات المعوية ، لاحتوائه على مجموعة من الأحماض والمعادن المفيدة، كما أنه يطهر الجسم من الجراثيم، حيث أنه يحتوي على عدد من المضادات الحيوية. كما يمكن استخدام التمر هندي في حالات ارتفاع ضغط الدم.

يحتوي التمر الهندي على كمية كبيرة من السكر ويؤدي إلى ارتفاع سريع في نسبة السكر في الدم ، لذلك ينصح مرضى السكري بتجنب تناوله .

7- الدوم:



يعتبر الدوم من النباتات التي لها فوائدٌ كبيرةٌ جداً للجسم. يعمل الدوم على معادلة ضغط الدم فيخفض من ضغط الدم العالى. وبالرغم من فوائده العديدة، إلا أنه يجب الاعتدال في تناوله لتجنب آثاره الجانبية. كما يجب على الحامل تجنب تناوله.

تقدم ثمرة الدوم اما في صورتها الطبيعية أو في صورة مسحوق ناعم وتقدم كمشروب ساخن أو بارد ومن الأفضل أن يكون طازجاً ويمكن حفظه في الثلاجة، واستخدامه سريعاً، لأنه سريع التلف.

ثالثاً: مشروبات أخرى مفيدة يُستحب تناولها

وهي مشروبات نتناولها طوال العام ولها فوائد صحية معروفة مثل :

• **الشاي** بنوعيه الأحمر والأخضر لاحتوائه على مضادات الأكسدة . ويفضل عدم تناوله إلا بعد الأكل بساعة أو أكثر خاصة لمن يعانون من الأنيميا. كما يفضل تجنبه بعد منتصف الليل لأن له تأثير منبه يؤثر على النوم وتأثير مدر للبول يسبب العطش أثناء الصيام.



• **عصير الليمون** وهو غنى بفيتامين ج المهم لتقوية المناعة



• **القهوة العربية** : تساعد على الهضم ومحبة في رمضان مع التمر.

النعناع: وله تأثير طارد للغازات وممكن إضافته للليمون أو الشاي.



• **الينسون** لتحسين الهضم وتقوية المناعة



- **البابونج:** يفيد في حالات اضطرابات الجهاز الهضمي مثل الحموضة والإسهال.



- **الزنجبيل:** يحتوى الزنجبيل على مواد نشطة وكمية من الألياف الغذائية بالإضافة الى معادن مهمة مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم، وقد يساهم الزنجبيل الطازج في الحفاظ على مستويات ضغط الدم وخفض كوليسترول الدم. مع مراعاة عدم الإفراط فيه حتى لا يتسبب في تقرحات المعدة



- **القرفة:** تحتوى على مضادات أكسدة قوية ولها تأثير مخفض لسكر الدم، وينبغى ألا يزيد تناولها عن نصف ملعقة صغيرة فى اليوم



- **الحليب،** لما له من قيمة غذائية عالية ضرورية خاصة للأطفال والحوامل والمرضعات وكبار السن.

رابعاً: عصائر الفواكه الطبيعية

تمد الفواكه جسم الإنسان بالكثير من الفيتامينات والمعادن اللازمة لوظائف الجسم وتقوى الجهاز المناعى. كما تحتوى على مضادات الأكسدة والتي تقيه من كثير من الأمراض.

أمثلة للعصائر الطبيعية: عصير البرتقال ، عصير الموز، عصير الجوافة، عصير الأناناس ،عصير البطيخ ، عصير العنب ، عصير التفاح والكيوى....إلخ

ويفضل فى السحور تناول الفاكهة كاملة حتى يتم الاستفادة من الألياف الغذائية والتي تُساعد فى الحفاظ على حركة وصحة الأمعاء و تُبَطِّئ امتصاص السُّكر و تخفض من مُستويات الكوليسترول الضار بالدم.

تعتبر الفواكه وعصائر الفواكه الطبيعية بدون إضافة سكر هى البديل الأصح والأفضل للمشروبات الصناعية.



خامساً: مشروبات يجب تجنبها

المشروبات الصناعية يجب تجنبها نظراً لخلوها من العناصر الغذائية المفيدة واحتوائها على الكثير من المواد الكيميائية من ألوان صناعية ومكسبات طعم ورائحة ومواد حافظة ومحليات صناعية تضر بصحة الأطفال والكبار خاصة مع تكرار تناولها ، وتشمل:

1- المشروبات الغازية :



يكثر تناول المشروبات الغازية خاصة في الجو الحار بالرغم مما لها من أضرار على الصحة. ويجب تجنبها خاصة في رمضان، فهي تسبب تفاعلات سيئة مع الاطعمة الأخرى وذلك لاحتوائها على حامضي الفوسفوريك والستريك ومحليات صناعية والإفراط في تناولها من أهم مسببات تكون حصوات الكلى وترقق العظام وايضا السمنة. كما أن معظمها يحتوي على مادة الكافيين والذي تؤدي إلى زيادة إدرار البول مما يفقد الجسم كميات كبيرة من السوائل ويتسبب في زيادة الشعور بالعطش خلال الصيام.

2- المشروبات الجاهزة المُحلاة:



تحتوي العصائر الجاهزة للشرب والأخرى التي توجد في صورة بودرة تحضر بإضافة الماء، علي كميات عالية من السكر، والتي يتم هضمها سريعاً مما يزيد من إحساس الجوع ، كما أنها تُمثل ضرراً كبيراً علي مرضي السكري لاحتوائها على نسبة عالية من السكر. بالإضافة إلى أنها تحتوي علي الألوان الصناعية الضارة و المواد الحافظة وتتوافر بعدة نكهات صناعية محببة الطعم خاصة للأطفال مثل طعم المانجو، البرتقال، الأناناس، التفاح وغيرها من النكهات. لذلك يجب أن نتجنب مثل هذه المشروبات الصناعية ونستبدلها بشرب المياه والحليب والمشروبات الطبيعية.

ولذلك يجب علينا أن نتحرى الدقة في كل ما نشربه أو نتناوله وخاصة مع حلول هذا الشهر الكريم حيث تكثر المشروبات مجهولة الهوية وغير معروفة المكونات ولا طريقة التصنيع، خاصة مع استخدام مركبات كيميائية ضارة تعطي نكهة وطعم ولون للمشروب دون أن تمت بصلة الي المنتج الطبيعي مما يضر بالصحة العامة.



"صوموا تصحوا"