الهيئة العامة للمستشفيات والمعاهد التعليمية
المعهد القومي للتغذية
قسم التغذية الإكلينيكية

"يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ "
(الأعراف- 31)

التغذية والصيام

هدفنا هو نشر الوعي الصحي التغذوى لكافة فئات المجتمع

الطبعة الثالثة

1443 هـ   2022 م

المحتوى:

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

إعداد:

أ.د.فردوس سليمان: استشاري طب الأطفال والتغذية-رئيس قسم التغذية الإكلينيكية السابق

شارك فى الإعداد:

د.السيد محمود حماد: استشاري مساعد التغذية- قسم التغذية الإكلينيكية
د.هنادى جابر شيحة: استشاري مساعد التغذية- قسم التغذية الإكلينيكية
د.هبة سعيد عبد الحليم : استشاري مساعد التغذية- قسم التغذية الإكلينيكية
د. تغريد كمال الدين محمد: زميل التغذية - قسم التغذية الإكلينيكية
أ.ت.منار مصطفى زيدان: أخصائي تغذية- قسم التغذية الإكلينيكية
أ.ت.أكرم حمدان سالم : أخصائي تغذية- قسم التغذية الإكلينيكية

مدير المعهد القومي للتغذية

أ.د.جيهان فؤاد أحمد

تصميم الغلاف:أ.مها عبد الحكيم

التغذية السليمة في رمضان

فرض الله صيام شهر رمضان على كل بالغ معافى ، والصيام فرصة لتغذية الروح والمحافظة على الصحة أيضا. **والتغذية السليمة مع ممارسة النشاط البدني هي السبيل للمحافظة على الصحة وتقوية مناعة الجسم ضد الأمراض.**

كما تشير الأبحاث الحديثة إلى أهمية الصيام فى الوقاية من العديد من أمراض العصر مثل السمنة وارتفاع ضغط الدم وارتفاع دهون الدم والسكرى ودهون الكبد وبعض الأورام وأيضا **فى تقوية الجهاز المناعى**.

الطريقة الصحيحة لتناول الطعام في رمضان:

مع أذان المغرب علينا ان نعجل 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.

يجب مراعاة أن الاحتياجات الغذائية اليومية تختلف من شخص لأخر حسب سنه وجنسه (ذكر أم أنثى) ونشاطه البدني .وينبغي الاهتمام بممارسة النشاط البدني ،وتعتبر صلاة التراويح رياضة روحية وبدنية أيضا.

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 و السحور

يجب الاهتمام بتناول مالا يقل عن 8 أكواب من **الماء** فى الفترة ما بين الإفطار و السحور

تجنب المشروبات والعصائر الجاهزة المحلاة بالسكر والمواد الحافظة والتي تؤدى للشعور بالعطش

واستبدالها بالعصائر الطبيعية .

يفضل تناول الفواكه الطازجة أو المجففة ،ولا مانع من تناول الحلويات الرمضانية ولكن بكمية بسيطة على أن يراعى إتباع الطرق الصحية في إعدادها وذلك بتقليل استخدام الدهون و كميات السكر ويفضل استخدام قطع الفاكهة للتزيين وإعطاء المذاق الحلو بدلا من استخدام الكريمة أو الشيكولاتة.

الصيام عبادة مش أكل بزيادة

وجبة السحور

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

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

نموذج نظام غذائى صحى فى رمضان(حوالي 1800 سعر حراري)

عند الآذان : كوب لبن + 3-5 حبات تمر
الإفطار (بعد صلاة المغرب): طبق شوربة لسان عصفور
طبق أرز متوسط + 4/1 دجاجة أو قطعة لحم متوسطة أو طبق فاصوليا متوسط + طبق سلطة خضراء + طبق خضار مطهي بطريقة صحية
بعد 3 ساعات:قطعة حلويات صغيرة(كنافة أو بسبوسة أو هريسه أو قطايف...) /ثمرة فاكهة/ حفنة من الفول السوداني أو المكسرات
وجبة السحور (قبيل الفجر) :رغيف خبز بلدى صغير + طبق صغير فول مدمس + قطعة صغيرة جبنة بزيت الزيتون أو بيضة مسلوقة + سلطة خضراء + كوب زبادى أو لبن رائب + ثمرة فاكهه
شرب حوالي **8 أكواب على الأقل ماء نظيف** ويجب توزيعهم على مدار الساعات بين الإفطار والسحور

الصيام الصحي

الإفطار الصحيح

عند أذان المغرب : تمر مع لبن او عصير او شوربة دافئة

بعد صلاة المغرب: وجبة إفطار متوازنة وعلى قدر احتياجاتك خضروات مطهية – سلطة خضراء- لحوم / بقول- نشويات ...الخ)

تناول على قدر احتياجاتك

- الجبوب الكاملة ومنتجاتها
- الخضروات الطازجة والفاكهة
- اللحوم أو الأسماك أو البقوليات أو البيض
- اللبن أو الزبادي أو الاجبان الطبيعية

قلل من او تجنب

- **تجنب:** الأطعمة الدسمة والحلويات
- **تجنب:** المشروبات الغازية والعصائر المصنعة
- **تجنب:** الملح والأغذية المصنعة
- **تجنب:** إهمال وجبة السحور أو اهمال شرب الماء

السحور

تأخير السحور

تناول الأغذية التي تعطي الإحساس بالشبع مثل (البقوليات والبيض مع الخبز البلدي والخضروات الطازجة واللبن ومنتجاته) ولا تنسى شرب الماء

الأطفال والصيام

- صيام الشهر كاملا مفروض على **البالغ فقط**.
- يمكن البدء في تدريب الطفل على الصيام بشرط أن يكون **الطفل بصحة جيدة** لا يعانى من أمراض سوء التغذية أو أمراض مزمنة مثل أمراض الكلى والسكرى أو ارتفاع ضغط الدم او أمراض مناعية.
- يجب تدريب الطفل على الصيام لمدد قصيرة ومن الأفضل أن نبدأ بصيام ساعات قليلة يوميا تبدأ من العصر وحتى آذان المغرب حتى يشعر الطفل بالفرحة عند إفطاره وسط الأسرة.

- مشاركة الأطفال في إعداد قائمة الطعام تشجعهم على تناول الطعام بشهية جيدة.
- تجنب خروج الطفل أثناء الصيام مع ارتفاع درجة حرارة الجو.
- من الأمور المحببة للأطفال اصطحابهم للصلاة فى رمضان.
- فى 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.
- فى حال شعور الطفل بالعطش الشديد أو الهبوط لابد من إنهاء الصيام فورا.
- من الضروري احتواء وجبتي السحور و الإفطار على الألبان ومنتجاتها مثل: الجبن والزبادي ، لاحتياج جسم الطفل في هذه السن لعنصري الكالسيوم والبروتين لبناء الجسم والعظام و الأسنان.
- يوصى بتناول الطفل كمية كافية من السوائل خاصة الماء والعصائر الطبيعية بين الإفطار والسحور.
- تجنب الإفراط فى 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**.
- يراعى حصول الطفل على **3 وجبات متوازنة** (إفطار وسحور ووجبة بينهما على الأقل).
- ينصح بتناول **وجبات صحية** بين الوجبات مثل الفول السوداني أو المكسرات أو الفاكهة.

- حلويات رمضان (كنافة – قطايف ... الخ) 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 فى تناولها واستبدالها بالفاكهة قدر الإمكان.
- المشروبات الرمضانية الطبيعية قليلة السكر مثل (شراب قمر الدين ـ الخروب ـ العرقسوس ـ التمر الهندي ـ الكركديه) أفضل من المشروبات الغازية والجاهزة التي قد تسبب العطش والكثير من المشاكل الصحية.

وجبة السحور:يؤخر السحور إلى قبيل الفجر. ويراعى أن تكون الوجبة متوازنة وتحتوى على جميع العناصر الغذائية مع الاهتمام بتناول كمية مناسبة من البروتين (كالفول المدمس والبيض)والألبان ومنتجاتها وأهمها الزبادي كما يراعى تناول الخبز و الخضروات مثل الخيار والخس وعدم إغفال تناول المياه . كما يجب تجنب الأطعمة المملحة أو المخللات أوالحلويات لتفادي الشعور بالعطش خلال فترة الصيام .

مابين 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 لتفادى الإصابة بعسر الهضم.

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

المسنين والصيام

يجب متابعة الحالة الصحية للمسن الذي يصر على الصيام ومراعاة الحالة النفسية له مع تهيئة جو عائلي مبهج كلما أمكن وضمان حصوله على احتياجاته من الغذاء والسوائل وإذا كانت حالته تسمح بالصيام فيجب إتباع **الإرشادات التالية:**

- **تعجيل الإفطار** ويفضل على 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 فيتامينب12**(كما فى صفحة 9).

- **تجنب** المشروبات الغنية بالكافيين والمدرة للبول مثل الشاى والقهوة والكولا فى السحور.
- **تجنب** الأطعمة الدسمة والمقلية.
- **تجنب**الأطعمة المملحةوالسكريات .
- الاهتمام بتناول **السوائل** وخاصة **الماء** فى الفترة بين الإفطار والسحور.
- طبق **الخشاف** الرمضاني والمكون من تمر ومشمش وقراصيا وزبيب والمنقوع فى الماء ،غنى بالسعرات ومغذى جدا ، كما أنه طرى يسهل مضغه.
- **يجب أن يتوقف المسن عن الصيام فورا** واستشارة الطبيب عند ظهور أي عرض صحي طارئ مثل الدوخة أو الجفاف، أو هبوط حاد فى الضغط أوالسكراو حدوث تعارض بين ادويته المعتادة و ساعات الصيام.

تغذية الحامل فى رمضان

إذا سمح الطبيب للسيدة الحامل بالصيام فى بعض الأوقات،فإنه ينبغى عليها مراعاة الآتى للحفاظ على صحتها وصحة الجنين:

- يفضل تقسيم وجبة الإفطار إلى عدة وجبات صغيرة (الإفطار والسحور وبينهما 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 و البقوليات.**
- الاهتمام بنوعية وكمية الغذاء مع مراعاة أن الحامل تحتاج فى الأشهر الأخيرة إلى حوالى 300 سعر حراري زيادة على احتياجاتها الطبيعية قبل الحمل(يمكن زيادة كوب من اللبن + ثمرة فاكهة + بيضة مسلوقة /أو: قطعة جبن ابيض صغيرة او 3 ملاعق من الفول او البقوليات).
- 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 فى اليوم (12 كوب) 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 الافراط** في تناول الحلويات أوالمشروبات التي قد تؤدي الى انخفاض ضغط الدم (مثل الكركديه) أو المشروبات التى قد تسبب ارتفاع ضغط الدم (مثل العرقسوس).

الأكل مش بكميته ده بتنوعه وفايدته

أطعمة يجب على الحامل أن تحرص على تناولها:

- **الأطعمة الغنية بحمض الفوليك مثل:**

الخضروات الورقية كالسبانخ والملوخية الخضراء والخس والفاصوليا والبازلاء المجففة ,والمكسرات والبذور والبقول والأفوكادو و البروكلى والخرشوف وجنين القمح والكبدة ولحم البقر و كذلك خميرة الخبازين.

- **الأطعمة الغنية بفيتامين ب 12مثل:**اللحوم، البيض،السمك ومنتجات الألبان.
- **المصدر الآمن لفيتامين (د)**هو التعرض للشمس و هوضرورى لصحة عظام الأم ونمو عظام الجنين، كما ينصح **بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين (د) مثل :**السمك والبيض وأيضا اللبن والأطعمة الأخرى **المدعمة بالفيتامين.**
- **الأطعمة الغنية بالكالسيوم** مثل:اللبن ومنتجاته، الخضراوات الورقية مثل الملوخية والكرنب والسبانخ والمكسرات واللوز والسمسم والتين المجفف والبقول مثل اللوبيا والفول والفاصوليا.
- **الأطعمة الغنية بالحديد** مثل:اللحوم الحمراء والكبد ،ومن المصادر أنباتية الغنية بالحديد 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 بالحامل** والتى يصفها الطبيب .

أطعمة يجب على الحامل أن تتجنب تناولها :

هناك أطعمة معينة تحتاج الحامل إلى تجنبها لسلامة الجنين **مثل:**

- **اللحوم غير المطهية** يمكن أن تحمل بكتيريا ممرضة أوطفيليات معدية لذلك يجب طهي اللحوم جيدا.
- **السمك غير كامل الطهى** مثل أطباق السوشي و المحار غير المطهى.
- 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 (حوالي 2000 سعر حراري)

عند الآذان : كوب لبن محلى بملعقة كبيره عسل أبيض + 3-5 حبات تمر
الإفطار (بعد صلاة المغرب): طبق شوربة لسان عصفور
طبق أرز او مكرونة متوسط او رغيف خبز بلدي + 1/4 دجاجة أو قطعة لحم متوسطة أو طبق فاصوليا او شوربة عدس متوسط + طبق سلطة خضراء + طبق خضار مطهي بطريقة صحية+ ثمرة فاكهة
بعد 3 ساعات (بعد صلاة التراويح تقريبا):ويفضل تناولها على مرتين كالتالى **وجبة خفيفة أولى:** قطعة كنافة أو بسبوسة متوسطة أو طبق صغير من الحلويات المصنعة منزليا مثل المهلبية أو البليلة أو الأرز باللبن **وجبة خفيفة ثانية:** ثمرة فاكهة أو كوب صغير عصير فاكهة طازج + حفنة من الفول السوداني أو المكسرات غير المملحة (من مصادر موثوقة لضمان خلوها من الفطريات)**أو فول نابت**أو ترمس منبتأوحمص الشام بالليمون و الكمون
وجبة السحور (قبيل الفجر) : رغيف خبز بلدى + طبق متوسط فول مدمس + قطعة جبنة قريش بزيت الزيتون أو بيضة مسلوقة + سلطة خضراء + كوب كبير لبن او زبادي أو لبن رائب+ملعقة صغيرة عسل أبيض + ثمرة فاكهه
شرب حوالي**8 الى 12 كوب على الأقل ماء نظيف** ويجب توزيعهم على مدار الساعات بين الإفطار والسحور

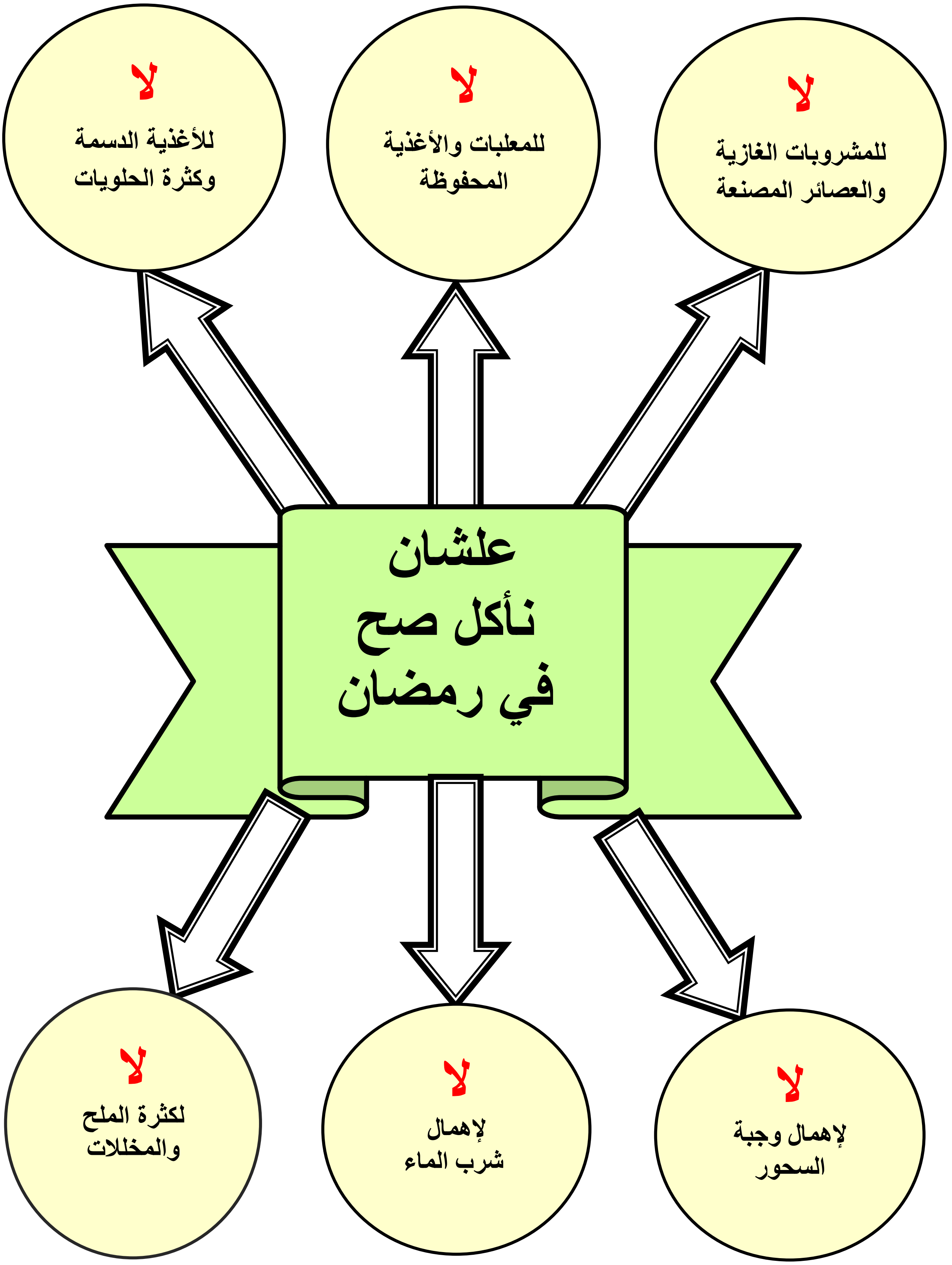
شرب الميه ضرورة مش رفاهيه

إرشادات التغذية السليمة للمرأة المرضع فى رمضان

إذا سمح الطبيب للسيدة المرضع بالصيام فإن عليها مراعاة الأتى

- الاهتمام بتناول وجبات متوازنة بحيث تفي بالاحتياجات الغذائية اليومية موزعة فى الفترة بين الإفطار والسحور،مع مراعاة أن المرضع تحتاج إلى حوالى 500 سعر حرارى **زيادة** على احتياجاتها الطبيعية قبل الحمل والرضاعة (يمكن زيادة كوب لبن+ ملعقة كبيرة عسل ابيض + ثمرة متوسطة فاكهة منوعة + بيضة مسلوقة /**أو** قطعة جبن قريش + نصف رغيف بلدي /**أو**6 ملاعق بليلة قمح او شوفان /**أو** ثمرة متوسطة بطاطا مسلوقة او مشوية).
- **تجنب** الأغذية الدسمة والحلويات.
- الاهتمام بتناول **الخضر والفواكه الطازجة**. ويفضل طهى الخضروات عند درجة حرارة منخفضة وبكمية قليلة من الماء للاحتفاظ بأكبر قدر من الفيتامينات والأملاح المعدنية .
- **الاهتمام بشرب السوائل** كالماء والحليب والعصائر الطبيعية .
- **تجنب** تناول الأغذية نفاذة الرائحة كالبصل والثوم النىء وكذلك الكرنب والقرنبيط واللفت حيث انها قد تسبب غازات وتقلصات للطفل الرضيع.
- **تجنب** الإفراط فى تناول المشروبات المنبهة كالشاي والقهوة .
- **تجنب** تناول الأطعمة الحريفة والأطعمة المملحة والمحفوظة.
- **تجنب** تناول الأدوية والمضادات الحيوية بدون استشارة طبية.
- **تجنب التدخين وأماكن التدخين** والامتناع عن الكحوليات بأنواعها.
- الحصول على قدر كافي من **الراحة و النوم** فلا تقل ساعات النوم يوميا عن 8 ساعات مع تجنب أي عوامل تثير القلق أوالتوتر.

اختاري أكلك صح تعيشي أصح


لا
للأغذية الدسمة وكثرة الحلويات
لا
للمعلبات والأغذية المحفوظة
لا
للمشروبات الغازية والعصائر المصنعة
علشان
نأكل صح
في رمضان
لا
لكثرة الملح والمخللات
لا
لإهمال شرب الماء
لا
لإهمال وجبة السحور

تغذية مرضى السمنة أثناء الصيام

تناول كميات زائدة عن حاجة الجسم من البروتين والدهون والكربوهيدراتمع قلة النشاط البدنى ينتج عنه تراكم الدهون في الجسم ويؤدي إلي زيادة الوزن والسمنة.

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

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.**
- وجبتي الإفطار و السحور الصحية يجب أن تحتوي علي **كافة العناصر الغذائية** من نشويات وبروتينات فيتامينات وألياف.
- **تجنب** المشروبات والأطعمة والحلويات التي تحتوي علي نسبة عالية من السكريات مثل المياه الغازية والعصائر المحلاة بكثرة لأنها تؤدى إلى زيادة في الوزن.
- **الاهتمام 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 .
- الإكثار من **شرب المياه** بحيث لا تقل عن 8-12 كوب ماء موزعة فى الفترة بين الإفطار والسحور.
- **تجنب** تناول المخللات خاصة فى وجبة السحور حتى لا تسبب الشعور بالعطش وترفع من ضغط الدم.
- **الإقلال** من المشروبات المدرة للبول مثل الشاي والقهوة خاصة فى وجبة السحور لانها تسبب الشعور بالعطش .
- تجنب الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون والمقليات والمسبكات .
- تجنب الأنظمة غير الصحية التي تعتمد على نوع أو نوعين فقط من الغذاء (الأنظمة الكيمائية).
- 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 الأطعمة عالية القيمة الغذائية.

كل على أد احتياجاتك تحافظ على وزنك وتستمتع بحياتك

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 أى مضاعفات قد تحدثله.

هناك بعض مرضى السكري يمكنهم الصيام دون أي مشاكل بل قد يساعد الصيام مع اتباع الإرشادات السليمة على تحسن الحالةوهم 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 ومرضى السكري من النوع الثاني الذين يحتاجون جرعة الإنسولين أكثر من مرتين فى اليوم أو يعانون من مضاعفات مثل، الذبحة الصدرية، والجلطة الدماغية،والفشل الكلوي،والمرضى المصابون بارتفاع شديد في سكر الدم أكثر من 300 ملجم/ ديسيلتر ، ومرضى السكري من الحوامل والمرضعات وكبار السن.

على مريض السكرى أن يراعى ما يلى :

- **يجب** استشارة الطبيب قبل رمضان بفترة كافية وذلك لتحديد القدرة علي الصيام وتحديد نوع وجرعة العلاج المناسب أثناء الصيام.

- **يجب** مراجعة أخصائي التغذية المتابع لتعديل النظام الغذائي .
- **يجب** متابعة مستوى السكر في الدم وقياسه بشكل مستمر.
- **يجب إنهاء الصيام فوراً** عند الهبوط الحاد في مستوى السكر في الدم إلى 70 ملجم/ ديسيلتر، أو الشعور بأعراض انخفاض السكر وهي (صداع، إزدواج الرؤية، اضطراب الرؤية، تلعثم فى الكلام، اضطراب الوعي، العرق الزائد،رعشة بالأطراف، الشعور بزيادة فى ضربات القلب، وفى الحالات الشديدة قد يحدث تشنجات أوغيبوبة) 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 مع استشارة الطبيب.
- الحرص على حمل بطاقة تعريف مكتوب فيها "أنا مريض بالسكرى".

التغذية السليمة لمريض السكرى فى رمضان :

- **الاحتياجات الغذائية أثناء الصيام هى مثلها قبل الصيام،مع تقسيمها إلي إفطار وسحور و2 وجبة بينية خفيفة.**
- **الإفطار فور أذان المغرب** ويمكن تناول من 1-3 تمرات مع كوب من اللبن أو الزبادي أو المشروبات الرمضانية الطبيعية الغير محلاة مثل الكركدية أو التمر هندي أو الشوربة 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 .
- **تناول وجبة بينية** خفيفة بين الإفطار والسحور للوصول إلى توازن غذائي بين الوجبتين.
- يفضل أن تكون الوجبة البينية من الفاكهة أو حفنة صغيرة من المكسرات الغير مملحة وغير محمصة مثل السوداني أو منتجات الألبان بدلا من الحلويات.
- الاهتمام بتناول **8-12 كوب من المياه يوميا موزعة بين الإفطار والسحور.**
- **تأخير وجبة السحور** إلي قبل أذان الفجر مباشرة.
- وجبة السحور يجب أن تكون متوازنة، مع تجنب الأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة (مثل المقليات والحلويات)و تجنب الأطعمة المملحة لتفادي العطش.
- يجب أن تحتوى وجبة السحور علي الأطعمة التي تعمل علي الارتواء خلال الصيام (مثل الخضروات كالخيار والخس) 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** وذلك بعد استشارة الطبيب المختص.
- تعتبر صلاة التراويح رياضة للجسم أيضا فضلا على إنها عبادة.
- يفضل أخذ قسط من **الراحة أثناء النهار وتجنب النوم فى الساعات الأخيرة من الصيام** حتى يتنبه المريض لأعراض نقص السكر فى بدايتها.

إبعد عن الحلواني وصاحب الفكهانى

إرشادات لمرضى إرتفاع ضغط الدم في شهر رمضان

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

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

على مرضي ارتفاع ضغط الدم اتباع الإرشادات الآتية:

- تناول وجبات متوازنة.
- الاهتمام بتناول **الخضروات الطازجة**.
- تناول **الفاكهة الطازجة** كاملة.
- تناول **اللبن أو منتجات الألبان** يوميا.
- اخذ كمية كافية من **الماء والسوائل**.
- **تقليل كمية ملح الطعام** في الطهي .
- عدم وضع الملاحة 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 على البارد.
- **تجنب** الإكثار من شرب المنبهات والمشروبات المحتوية على الكافيين خاصة فى السحور.
- أخذ دواء الضغط فى المواعيد التى يقررها الطبيب.
- **يجب على مريض الضغط الإفطار فوراً** عند الشعور بالهبوط الحاد، ويتم قياس واستشارة الطبيب.

قلل ملحك واضبط وزنك تضبط ضغطك

مريض الكلي والصيام

- علي مريض الكلي عمل الفحوصات المطلوبة قبل البدء فى الصيام **والالتزام بأوامر الطبيب** ، واذا رأى الطبيب عدم الصيام فعليه الإلتزام بعدم الصيام **وله فى ذلك رخصة من الله سبحانه وتعالى.**
- **يجب الالتزام بتناول الاحتياجات الغذائية** واتباع الأساليب الصحيحة لتغذية مرضى الكلى والتى يحددها الطبيب تبعا لحالة كل مريض على حدة.
- مرضى **القصور الكلوي الحاد و مرضى زراعة الكلى لا يسمح لهم بالصيام .**
- أما مرضى **الكلى المزمن** من **الدرجة الثالثة فما فوقف ينصح بعدم الصيام** حتى لاتدهور حالة الكلى.
- **مرضى الغسيل** الكلوى يمكنهم الصيام في الأيام التى لا يغسلون فيها وذلك بعد موافقة الطبيب وتحديد كمية السوائل التى يتناولونها مع متابعة حالتهم الصحية باستمرار.
- مريض **حصوات الكلي** يمكنه الصيام ولكن يجب مراعاة تناول كميات كافية من**المياه**.
- **تجنب المشروبات الغازية** تماما.
- على مريض الكلى الحرص على **تنوع طعامه اليومي وتوازن هو عدم إهمال وجبة السحور.**
- يختلف احتياج مريض الكلى من البروتينات وأملاح الصوديوم والبوتاسيوم والفوسفور حسب درجة الإصابة ونوع العلاج **وعليه اتباع إرشادات الطبيب.**

- يعتبر **بياض البيض** بروتين مثالي يمكن تناوله في وجبة السحور مع قليل من الفول المقشور.
- **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.
- **الالتزام بكمية السوائل وأملاح الصوديوم والبوتاسيوم و الفوسفور** المصرح بها من قبل الطبيب.
- **مراعاة كمية الدهون والسكريات** الموجودة في الحلويات وعدم الإكثار منها قدر المستطاع.

- **تجنب تناول المخللات والأطعمة المملحة والمحفوظة** لاحتوائها علي كمية كبيرة من الملح
- **تجنب العصائر الملونة الصناعية** لاحتوائها علي الكثير من المواد الحافظة.
- عدم التعرض لدرجات الحرارة العالية الخارجية أثناء الصيام.
- **على المريض أن يتواصل باستمرار مع الطبيب وأخصائي التغذية** حتى يكون على دراية بالأطعمة التي يمكنه تناولها مما يقلل من حدوث المضاعفات المحتملة خاصة أثناء الصيام.
- **لابد من الإفطار و مراجعة الطبيب فورا** فى حالة وجود تورم في الجسم أو الوجه، صعوبة في التنفس، دوخة، فقدان الشهية أو الإحساس باضطراب فى درجة الوعي.

لو أنت مريض عندك رخصة من ربك - واسمع كلام طبيبك

مريض الكبد والصيام

يقرر الطبيب صيام المريض من عدمه على حسب حالة المريض ودرجة اصابة الكبد وتحاليله لأنه فى بعض الحالات يكون هناك خطورة من الصيام على صحة المريض خاصة لمن يعانون من سوء التغذية أو الالتهابات الحادة.

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

- التعجيل بالفطور و تأخير السحور.
- تقسيم الوجبات لوجبات صغيرة و الوجبة للقيمات صغيرة يسهل مضغها واختلاطها باللعاب ليسهل مرورها للمرئ والمعدة .
- أن تكون الوجبات متوازنة تحتوى على كافة العناصر الغذائية.
- الحرص على تناول الحبوب الكاملة(مثل الخبز البلدي الذي يحتوى على الردة والنخالة) خاصة فى السحور مما يساعد على تنشيط حركة القولون وطرد 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 والبسطرمة – الأسماك المملحة – المخللات والزيتون – المعلبات– المخبوزات المضاف لها المواد الرافعة (بكينج باودر) –الجبن البيضاء المملحة والمش
- 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 الأطعمة المحمرة والمقلية والمسبكة والاطعمة الحريفة والمخللات.
- يجب الاهتمام الكامل بنظافة الطعام أثناء الطهى والتناول.

لو أنت مريض عندك رخصة من ربك - واسمع كلام طبيبك

نموذج نظام غذائى لمريض كبد فى رمضان

الإفطار : عند أذان المغرب

كوب صغير عصير طازج أو3 حبات تمر + طبق صغير من الشوربة الدافئة

بعد صلاة المغرب: نصف رغيف خبز بلدي او 6 ملاعق أرزأو8 ملاعق مكرونة

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

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

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

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

يراعى : تناول 8 أكواب مياه **على الأقل** ما بين الإفطار والسحور

السحور :

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

ملاحظةهامة: يتم تحديد السعرات الحراية والكميات من البروتين والكربوهيدرات والدهون بمعرفة طبيب التغذية و أخصائي التغذية المتخصص.

خضار وفاكهة طازجة = صحة أفضل

ماذا نشرب فى رمضان؟؟

أولا:المياه

يجب أن نهتم بشرب المياه بما لايقل عن 8 أكواب موزعة فى الفترة بين الإفطار والسحور.

الماء ضرورى لكافة العمليات الحيوية التى يقوم بها الجسم .

نقص المياه خاصة مع الجو الحار يؤدى إلى أضرار خطيرة منها تركيز البول وتكوين الحصوات، ومنها تخثر الدم والإصابة بالجلطات خاصة فى كبار السن أو من يعانون من أمراض مزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم او السكرى.

ثانيا: مشروبات رمضانية طبيعية

1- شراب قمر الدين

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

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

2- العرقسوس

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

يساعد على فتح الشهية وتحسين عملية الهضم وتقليل أعراض حرقة المعدة والحموضة كما انه يساعد في تقليل الإمساك ومقاومة الإحساس 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 فى 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 تميَّز الخروب غير المُحلّى صناعيّاً بانخفاض محتواه من السعرات الحراريّة، وهو بطبيعته حلو المذاق كما يتميز بكونه غنياً بالألياف، أي أنّها لا ترفع سُكر الدم بشكلٍ كبير عند تناولها لا توجد معلومات علمية موثوقة كافية حول أضرار الخروب على الحامل والمرضع، ولذلك تُنصح الحوامل بتجنُّب تناول كميّات كبيرة منه. كما وجَد أنَّ الأشخاص الذين يُعانون من الحساسية من بعض المُكسرات والبقوليّات قد يُعانون أيضاً من حساسيةٍ تُجاه صَمغ الخروب.كما قد يتسبب فى انخفاض مستويات السُكر والإنسولين في الدم

4- الدوم:

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

تقدم ثمرة الدوم اما في صورتها الطبيعية أو في صورة مسحوق ناعم وتقدم كمشروب ساخن أوبارد ومن الافضل أن يكون طازجًا ويمكن حفظه في الثلاجة، واستخدامه سريعا، لأنه سريع التلف.

5- السوبيا :

السوبيا مشروب شعبي وهي تصنع بالأساس من منقوع الشعير

تساعد السوبيا على منع الاحساس بالعطش ،كما أنها مفيدة فى 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 بإنتاج حامض اللاكتيك المرغوب.

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

6-الكركديه:

يحتوى الكركديه على العديد من الأحماض النباتية التي تفيد في الهضم، وتخفف من حموضة المعدة، ويعتبر من من المشروبات المُهدّئة 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.

7- التمر الهندي:

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 السكرى بتجنب تناوله .

ثالثا: مشروبات أخرى مفيدة يستحب تناولها

وهى مشروبات نتناولها طوال العام ولها فوائد صحية معروفة مثل :

- **الحليب**، لما له من قيمة غذائية عالية ضرورية خاصة للأطفال والحوامل والمرضعات وكبار السن.
- **الشاي** بنوعيه الأحمر والأخضر لاحتوائه على مضادات الأكسدة ، ولكن بكميات معتدلة وبعد الوجبات بساعة غلى ساعتين ، ويفضل 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.
- **الزنجبيل** مع مراعاة عدم الإفراط فيه حتى لا يتسبب فى تقرحات المعدة
- **النعناع** لتحسين الهضم وممكن إضافته لليمون أو الشاى أو السلطة.
- **الينسون** لتحسين الهضم وحركة الأمعاء وتقوية المناعة.

- **البابونج:** يساعد في استرخاء العضلات، يهدّئ الأعصاب، ويقلل من تكون الغازات، والتخلُّص من حرقة المعدة، وأعراض القولون العصبيّ كما أنه مدر للبول.

ومع فوائده العديدة إلا أن الإفراط فى تناوله يمكن أن يضر بالمعدة؛ لذلك يجب تناوله باعتدال.

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

- **القهوة العربي**: تساعد على الهضم ومحببة فى رمضان مع التمر.

رابعا:عصائر الفواكه الطبيعية

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

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

تعتبر الفواكه وعصائر الفواكه الطبيعية بدون إضافة سكر هى البديل الأصح والأفضل للمشروبات الصناعية الخالية من أى قيمة غذائية.

ويفضل فى السحور تناول الفاكهة كاملة حتى يتم الاستفادة من الألياف الغذائية والتي تُساعد في الحِفاظ على حركة وصحة الأمعاء و تُبطِّئ امتصاص السُّكر وتخفض من مُستويات الكوليسترول الضار بالدم.

خامسا:مشروبات يجب تجنبها

المشروبات الصناعية يجب تجنبها نظرا 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 فى رمضان، فهي تسبب تفاعلات سيئة مع الأطعمة الأخرى وذلك لاحتوائها على حامضي الفوسفوريك والستريك ومحليات صناعية والإفراط فى تناولها من أهم مسببات تكون حصوات الكلى وترقق العظام وأيضا السمنة.

كما أن معظمها يحتوي على مادة الكافيين والذي تؤدى إلى زيادة إدرار البول مما يفقد الجسم كميات كبيرة من السوائل ويتسبب في زيادة الشعور بالعطش خلال الصيام.

2- **العصائر 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.

لصحة أفضل
أحرص على

حبوب كاملة ومنتجاتها على قدر احتياجك

8أكواب ماء يوميا على الأقل بين الإفطار والسحور

خضروات وفاكهة طازجة يوميا

لحوم أو اسماك وبقوليات وبيض على قدر احتياجاتك

استخدم الدهون على قدر احتياجك واختارها من مصدر صح

كوب لبن او زبادي يوميا مع الأجبان الطبيعية

"صوموا تصحوا"

مع تمنيات أسرة معهد التغذية بالصحة

وصومًا مقبولًا إن شاء الله