

التغذية الصحية في رمضان حوار مع أخصائية التغذية منال السناوي

بدايةً نتعرف على أخصائية التغذية والمدربة منال ؟

منال السناوي بكالوريوس علوم تغذوية

أخصائية تغذية ومتقدمة تغذوية

متطوعة في جمعية العمل التطوعي كمحاضرة ومتقدمة تغذوية

عضو مؤسس لفريق الوان العطاء التطوعي التغذوي

مدربه رياضه ولياقه بدنيه

ما هي نصائحك حول التغذية الصحية في رمضان؟

طبعاً مع حلول هذا الشهر الكريم تلذ المأكولات وتطيب الاطباق مما يصعب على الصائم عملية المقاومة والاختيار بين الافضل منها وبين ما تشتهيه نفسه ويطيب له تناوله لذلك نقدم للصائم المهم بصحته نصائح بسيطة

تجعله يقدم تناول الطعام الانسب لصحته على اي طعام اخر

اولاًً : ابدأ فطورك بتناول شوربه ساخنه

ثانياً : تناول طبق سلطة متوسط الحجم

ثالثاً : تجنب العصيرات الملونه لانها مليئة بالسكر التي تعتبر بمثابة السموم للجسم وخصوصاً للصائم واستبدلها بالعصائر الطازجة

رابعاً : يمكنك بعدها تناول اي صنف ترغب به من على المائدة بكميات قليله لتجنب التخمة و الفارات التي يعاني منها اغلب الصائمين بعد الافطار

*في ظل جائحة كورونا ما هي الأطعمة التي توصين فيها الناس لتنمية المناعة لديهم ؟

هناك الكثير من الطرق لتنمية المناعة وتعزيزها لدى الانسان منها التغذوي ومنها الغير تغذوي

من ناحية التغذيه... (الخضروات البيضاء مثل الثوم - البصل - الكراث الابيض - القرنبيط-الفطر)

الفواكه البرتقاليه(او الحامضيه) مثل البرتقال - الليمون - الأناناس - كيوي-العنبر الاخضر)

اما الغير تغذوي مثل ممارسه الرياضه - التعرض للشمس في وقت الشروق لتعزيز فيتامين د حيث يقوى المناعه -

النوم الكافي ليلاً

لمن يعاني من زيادة بالوزن هل شهر رمضان مناسب للقيام بحمية لإنقاص الوزن؟

شهر رمضان هو فسحة إلهي للجسد ليتخلص من جميع السموم والرواسب التي تعيق نزول الوزن وتسبب تراكم الدهون شريطة أن يتبع خلال هذه الفترة عن مسببات السموم وهي الاملاح والسكريات والدهون المصونة

كيف يكون نظام مرضي السكري وكبار السن في الشهر الفضيل؟ وأيضاً نصائح للحوامل خلال فترة الصوم؟
بالتأكيد قبل أي توجية تغذوي لابد لهم من تعديل جدول تناول الأدوية الصحية الخاصة بهم بحيث يتنااسب مع نظام الصيام خلال هذا الشهر....

اما من الناحية التغذوية - بالنسبة لمرضى السكري وكبار السن لا يشكل صوم رمضان مشكلة لنظامهم الصحي او التغذوي بالعكس قد ينظم لهم برنامج وجباتهم الصحية أكثر كما قال (ص) ((صوموا تصحوا)) حيث في الصيام يرتفع معدل استهلاك السكر في الجسم (في الحركة والتركيز وغيرها) بمعنى آخر ان السكر المدخل للجسم والزائد عن حاجته يحترق أثناء الصيام لتوفير الطاقة للجسم فلا يعاني المريض من ارتفاعات في مستوياته عن المعدل الطبيعي الا في حال تجاوز المريض الحد في الطعام خلال الإفطار لذلك كل ما يتوجب عليهم ان يتجنبوا السكريات قدر الامكان ويستبدلواها بالفاوكة الطازجة يكثر من شرب السوائل وخاصة الماء لتعويض الفاقد خلال الصيام

يتناول الخضروات والفواكه ليتجنب الامساك والمشاكل الهضمية بعد الافطار
لابأس بشيء من الدهون الطبيعية كزيت الزيتون مثلاً
وكذلك الامر مع الحوامل حيث يتوجب عليها تعويض الفاقد خلال الصيام بالاكثر من شرب الحليب قليل الدسم واللبن قليل الدسم
تناول البروتينات والفيتا민ات الازمة
ولا نهمل الحركة بعد الافطار لتجنب التخمه وزيادة الوزن

بما انك مدربة رياضة ما هو الوقت المناسب لممارسة التمارين الرياضية بعد وجبة الإفطار؟
ينصح بممارسة الرياضة بعد الافطار بما يقارب الساعة والنصف الى الساعتين
حتى يتتسنى للمعدة الهضم بشكل صحيح

قال رسول الله (ص) " تسحروا فإن في السحور بركة "

متى أفضل وقت للسحور في رمضان؟
كلما تأخر موعد السحور وقارب موعد اذان الفجر كان افضل على شرط ان ينتهي من السحور قبل موعد الامساك
حتى لا يشعر بالجوع سريعاً أثناء الصيام

كلمة اخيرة نهاية الحوار؟

اشكر لكم استصافتكم وطيب ملقاءكم ونرجو من الله السداد وال توفيق و ننسأله لنا ولكم أن يشملنا في هذا الشهر الكريم ببركاته و خيراً له