

تعدي  
30 يوماً



ألك صحي  
في رمضان



© منظمة الصحة العالمية 2019

بعض الحقوق محفوظة.

أكلك صحي في رمضان. القاهرة: المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط؛ 2019. الترخيص CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

المبيعات والحقوق والترخيص. لشراء مطبوعات المنظمة (WHO) انظر الرابط <http://apps.who.int/bookorders>. ولتقديم طلبات الاستخدام التجاري والاستفسارات الخاصة بالحقوق والترخيص انظر الرابط <http://www.who.int/about/licensing>.

التسميات المستعملة في هذا المطبوع، وطريقة عرض المواد الواردة فيه، لا تعبر ضمناً عن أي رأي كان من جانب المنظمة (WHO) بشأن الوضع القانوني لأي بلد أو أرض أو مدينة أو منطقة أو لسلطات أي منها أو بشأن تحديد حدودها أو تخومها. وتشكل الخطوط المنقوطة على الخرائط خطوطاً حدودية تقريبية قد لا يوجد بعد اتفاق كامل بشأنها.

كما أن ذكر شركات محددة أو منتجات جهات صانعة معينة لا يعني أن هذه الشركات والمنتجات معتمدة أو موصى بها من جانب المنظمة (WHO)، تفضيلاً لها على سواها مما يماثلها في الطابع ولم يرد ذكره. وفيما عدا الخطأ والسهو، تميز أسماء المنتجات المسجلة الملكية بالأحرف الاستهلاكية (في النص الإنكليزي).

وقد اتخذت المنظمة (WHO) كل الاحتياطات المعقولة للتحقق من المعلومات الواردة في هذا المطبوع. ومع ذلك فإن المواد المنشورة تُوزع دون أي ضمان من أي نوع، سواء أكان بشكل صريح أم بشكل ضمني. والقارئ هو المسؤول عن تفسير واستخدام المواد. والمنظمة (WHO) ليست مسؤولة بأي حال عن الأضرار التي قد تترتب على استعمالها.

# ألك صحي في رمضان

يصوم المسلمون الأصحاء البالغون شهر رمضان يومياً من الفجر وحتى غروب الشمس، ويتناولون وجبتين: وجبة الإفطار بعد غروب الشمس، ووجبة السحور قبل الفجر. وهناك أدلة علمية على ما للصوم من آثارٍ إيجابية على الصحة.

ورمضان هو شهر البر والتواصل وتنشط فيه الحياة الاجتماعية بشكل خاص، فالناس إما يستقبلون الأقارب والأصدقاء أو يحلون ضيوفاً عليهم، ويلتفون جميعاً حول مائدة إفطار عليها ما لذ وطاب من المأكولات والمشروبات احتفاءً بصومهم. ويمتد الصيام طوال ساعات النهار، ويجوز للصائمين تناول ما يحلو لهم من الطعام والشراب في ساعات الليل وحتى فجر اليوم التالي. وقد يتعذر على البعض خلال شهر رمضان ممارسة أي نشاط بدني، فيزيد وزنهم في رمضان. وقد لا يتمكن مرضى السكري من التحكم جيداً في حالتهم الصحية إذا كانوا يتبعون عادات غذائية غير صحية.



رمضان فرصة مواتية للمسلم يتدرب فيها على التحكم في النفس، وضبط النفس، والتضحية، والتعاطف مع من هم أقل حظاً. وهذا الكتيب «تحدي الثلاثين يوماً - ألك صحي في رمضان» يحتوي على بعض الإرشادات البسيطة التي يُنصح بها كل صائم حتى يُنقص وزنه أو يحافظ عليه، ويُخفض معدلات ضغط الدم والكوليسترول، وينعم بصحة جيدة، ويستمتع أكثر بوقته في العبادة ومع الأهل والأصدقاء.

كل يوم تحد جديد، لنفس أرقى.. وصحة أفضل.

تناول وجبة إفطار  
صحية ومتوازنة  
لتعويض مستويات  
الطاقة لديك





استمتع بتناول اللحوم الخالية من الدهون والدهون والدجاج بدون جلد والأسماك سواء كانت مشوية أو مطهوة في الفرن للحصول على حصة جيدة من البروتين الصحي.



الإفطار على ثلاث تمرات من الطرق التقليدية والصحية لبدء وجبة الإفطار، لأن التمر غني بالألياف.



بشكل عام، تجنب الأطعمة المقلية أو المصنعة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون أو السكر.



تناول في وجبة الإفطار كثيراً من الخضروات لتزود جسمك بالفيتامينات والمغذيات، بالإضافة إلى الحبوب الكاملة لتزود جسمك بالطاقة والألياف.

تسحروا... فإن في  
السحور بركة



هناك فئات معينة يجب أن تحرص على تناول وجبة  
السحور مثل كبار السن، والمراهقين، والحوامل،  
والمرضعات، وكذلك الأطفال الذين يرغبون في الصيام.



السحور وجبة خفيفة، مثل الفطور الخفيف، ويجب أن  
تتضمن هذه الوجبة خضروات وحصّة من الكربوهيدرات  
مثل الخبز/الفائف الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة،  
وأطعمة غنية بالبروتين مثل منتجات الألبان (جبن خفيف  
الملح/لبنة/لبن) و/أو بيض، بالإضافة إلى طبق جانبي من  
الطحينة/الأفوكادو.

# توصيات عامة







في الأيام الحارة خلال شهر رمضان، والتي تمتد فيها الصيام لساعات طويلة، من المهم خلال ساعات الظهيرة أن تتواجد في مكان مُظلل وجيد التهوية، وأن تتجنب التعرض لأشعة الشمس.



الإفراط في الطعام يسبب الحرقة والشعور بعدم الارتياح، فتناول الطعام ببطء بكميات مناسبة لاحتياجاتك واستمتع بوجبتك.



حاول أن تتحرك بقدر الإمكان، وكن نشيطاً في فترات المساء، حيث يمكنك مثلاً المشي يومياً بانتظام.

# أهمية المياه





احرص خلال شهر رمضان على شرب كمية كبيرة من الماء بين وجبتي الإفطار والسحور، (ما لا يقل عن 10 أكواب). حيث تزيد معدلات تعرق الجسم مع ارتفاع درجات الحرارة، ولذا فمن الضروري شرب السوائل لتعويض ما يفقده الجسم أثناء ساعات النهار.



تناول الأطعمة الغنية بالمياه مثل الحساء والبطيخ والسلطة الخضراء التي تحتوى على الطماطم والخضار.



تجنب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي والكولا لأن الكافيين قد يسبب كثرة التبول، مما قد يؤدي إلى الإصابة بالجفاف.

# الحد من السكريات





تجنب تناول كميات كبيرة من الحلويات عقب وجبة الإفطار، حيث تتضمن الحلويات التي يتناولها الناس عادةً في رمضان كميات كبيرة من شراب السكر.



تناول فاكهة مثلجة تحتوي على الماء للتحلية مثل البطيخ/ الشمام أو أي فاكهة موسمية أخرى مثل الخوخ أو النكتارين.



احذر المشروبات الغازية التي تحتوي على السكر لأنها ستضيف مزيداً من السعرات الحرارية إلى نظامك الغذائي.

الحد من الدهون





يجب الحد من تناول الأطعمة الغنية بالدهون، خاصة اللحوم الغنية بالدهون، والأطعمة المصنوعة من الفطائر الهشة أو الفطائر المضاف إليها دهون/سمن نباتي أو زبدة.



من الأفضل الابتعاد عن القلي واستخدام طرق أخرى في الطهو، مثل الطهو على البخار، أو طهو الطعام بالصلصة، أو القلي السريع باستخدام كمية صغيرة من الزيت، أو الطهو في الفرن.



الحد من الملح







تجنب الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الملح، مثل النقانق، واللحوم المُصنعة والمملحة ومنتجات الأسماك، والزيوت والمخللات، والأطعمة السريعة، والأجبان المالحة، والأنواع المختلفة من المقرمشات الجاهزة، والسلطات، والأطعمة التي تُدهن، والصلصات (مثل المايونيز والخردل والكاتشب).

من الأفضل عند إعداد الوجبات الحدّ من استخدام الملح بقدر الإمكان، ويمكن استخدام أعشاب مختلفة لتحسين نكهة الأطعمة التي يتم طهوها.



يُفضل بالطبع عدم وضع المملحة على طاولة الطعام.



استشر الطيب



## الصيام لمرضى السكّري وفرط ضغط الدم



يُنصح المرضى المصابون بداء السكّري من النوع 1 عموماً بعدم الصيام. بينما قد يستطيع المرضى المصابون بداء السكري من النوع 2 أو فرط ضغط الدم الصيام ما دامت حالتهم الصحية تحت السيطرة، إما عن طريق النظام الغذائي أو الدواء. ولكن، يُنصح هؤلاء المرضى قبل الصيام باستشارة الطبيب أو خبير التغذية للحصول على المشورة الطبية الملائمة لحالتهم الصحية.

## الصيام أثناء الحمل والرضاعة

ينبغي على الحوامل والمرضعات الرجوع إلى الطبيب للحصول على المشورة الطبية الملائمة لحالتهم الصحية قبل الصيام.



منظمة  
الصحة العالمية



المكتب الإقليمي لشرق المتوسط