# بعض الأخطاء الرمضانية

يقول الاطباء:

الخطأ / شرب العصائر يومياً.

الصواب / مرتين بالاسبوع تكفي.

السبب/ لأنه عالي بالسكريات

الخطأ/ شرب الماء بكمية مفرطة وقت الفطور.

الصح/ كوب ماء كل ساعتين.

السبب/ لأن امتلاء المعدة بالسوائل أشد ضيقاً على النفس من امتلاءها بالطعام.

الخطأ/ ممارسة الرياضة مباشرة بعد الفطور وذلك لتجنب اللوعة.

الصح/ ممارسة الرياضة بعد ساعتين، لتسهيل الهضم.

السبب/ لأن الدم بالجسم يكون متمركز بالمعدة.

الخطأ/ القضاء على التشريب(الثريد أو الطعام) بأقل من ٥دقائق.

الصح/ مضغ الطعام ببطء.

السبب/ المضغ البطيئ يساعد على هضم الطعام جيداً، ويساعد في التحكم بالوزن.

الخطأ/ أن تتناول الحلويات مباشرة في الفطور.

الصح/ تناول الحلويات بعد ساعتين من تناول الفطور.

السبب/ لتتجنب الدوخة والخمول،والاصابة بمرض السكري وتكون مستعداً للصلاة في شهر العبادة.

الخطأ/ تناول طعام يحوي كميات من الصوديوم.

الصح/ تناول طعام يحوي كميات من البوتاسيوم.

السبب/ لأن الإكثار من البوتاسيوم يمنع العطش تماماً وأنت صائم، أما الصوديوم فيفعل العكس تماماً.

ملاحظات مهمة للجميع:

الموز غني بالبوتاسيوم وطعمه لذيذ وهو من الأطعمة الصديقة للقلب.

موزة واحدة على السحور، تقي العطش طوال فترة الصيام.

قلل من الملح قدر المستطاع على السحور، وإذا لم تفعل فأبشر بالعطش الشديد خلال فترة الصيام.

أفضل ٩ مصادر للبوتاسيوم وقت السحور:

1- الموز. - الحليب. - التمر.

2- الأفوكادو. - المشمش المجفف.

-3 الفستق. - القرع. - الفاصوليا.

4- الكاكاو الداكن.

أسوأ اختيارات السحور:

1برياني - كباب - بيتزا -

2معظم الوجبات السريعة - الأجبان-

# أفضل اختيارات السحور:

1تمر - حليب - المشمش المجفف -

2خبز أسمر - موز - القرنبيط-

شرب الماء وقت السحور مهم، ولكنه ليس بأهمية شربه طوال فترة الفطور شرب كوب ماء كل ساعتين بعد الإفطار حتى الإمساك-