التغذية الصحية في رمضان حوار مع اخصائية التغذية منال السناوي

بدايةً نتعرف على أخصائية التغذية والمدربة منال ؟

منال السناوي بكالوريوس علوم تغذوية

اخصائية تغذية ومثقفة تغذويه

متطوعه في جمعية العمل التطوعي كمحاضرة ومثقفه تغذويه

عضو مؤسس لفريق الوان العطاء التطوعي التغذوي

مدربه رياضه ولياقه بدنيه

ماهي نصائحك حول التغذية الصحية في رمضان؟

طبعا مع حلول هذا الشهر الكريم تلذ المأكولات وتطيب الاطباق مما يصعب على الصائم عمليه المقاومة والاختيار بين الافضل منها وبين ما تشتهيه نفسه ويطيب له تناوله لذلك نقدم للصائم المهتم بصحته نصائح بسيطه

تجعله يقدم تناول الطعام الانسب لصحته على اي طعام اخر

اولاً :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 الغازات اللتي يعاني منها اغلب الصائمين بعد الافطار

*في ظل جائحة كورونا ماهي الأطعمة التي تنصحين فيها الناس لتقوية المناعة لديهم ؟

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

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

الفواكة البرتقاليه(او الحامضيه) مثل البرتقال - الليمون - الأناناس - كيوي-العنب الاخضر)

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

النوم الكافي ليلاً

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

شهر رمضان هو فسحة إلهيه للجسد ليتخلص من جميع السموم والرواسب اللتي تعيق نزول الوزن وتسبب تراكم الدهون شريطة ان يبتعد خلال هذه الفترة عن مسببات السموم وهي الاملاح والسكريات والدهون المصنعة

كيف يكون نظام مرضى السكري وكبار السن في الشهر الفضيل؟وايضاً نصائحك للحوامل خلال فترة الصوم؟

بالتأكيد قبل اي توجية تغذوي لابد لهم من تعديل جدول تناول الادويه الصحيه الخاصه بهم بحيث يتناسب مع نظام الصيام خلال هذا الشهر....

اما من الناحية التغذوية َبالنسبه لمرضى السكري وكبار السن لا يشكل صوم رمضان مشكلة لنظامهم الصحي او التغذوي بالعكس قد ينظم لهم برنامج وجباتهم الصحيه اكثر كما قال (ص) ((صوموا تصحوا)) حيث في الصيام يرتفع معدل استهلاك السكر في الجسد (في الحركة والتركيز وغيرها) بمعنى آخر ان السكر المدخل للجسم والزائد عن حاجته يحترق اثناء الصيام لتوفير الطاقه 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 يتجنوا السكريات قدر الامكان ويستبدلوها بالفواكة الطازجة

يكثر من شرب السوائل وخصوصا الماء لتعويض الفاقد خلال الصيام

يتناول الخضروات والفواكة ليتجنب الامساك والمشاكل الهضميه بعد الافطار

لابأس بشيء من الدهون الطبيعيه كزيت الزيتون مثلا

وكذلك الامر مع الحوامل حيث يتوجب عليها تعويض الفاقد خلال الصيام بالاكثار من شرب الحليب قليل الدسم واللبن قليل الدسم

تناول البروتينات والفيتامينات اللازمة

ولا نهمل الحركة بعد الافطار لتجنب التخمه وزيادة الوزن

بما انك مدربة رياضة ماهو الوقت المناسب لممارسة التمارين الرياضية بعد وجبة الإفطار؟

ينصح بممارسه الرياضه بعد الافطار بما يقارب الساعه والنصف الى الساعتين

حتى يتسنى للمعده الهضم بشكل صحيح

قال رسول ا(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 الإمساك

حتى لا يشعر بالجوع سريعا اثناء الصيام

كلمة اخيرة نهاية الحوار؟

اشكر لكم استضافتكم وطيب ملقاكم ونرجو من الله السداد والتوفيق وننسأل الله لنا ولكم أن يشملنا في هذا الشهر الكريم ببركاته وخيراته