



وزارة الصحة
Ministry of Health

التغذية والصيام



قال تعالى:

(يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب
على الذين من قبلكم)

قال صلى الله عليه وسلم
(صوموا تصحوا)

سبق الهدى العلمي النبوي علماء التغذية في تقرير ما يثبت من خلال
الأبحاث الطبية من فوائد وقائية وعلاجية للقيام ضد كثير من الأمراض
الضارة والسموم من الجسم ..

يكفي أن نعلم أنه أفضل وسيلة لإزالة المواد المتراكمة الضارة
والسموم من الجسم .. فهو فرصة عظيمة لتغيير السلوك الغذائي
وتبني نظام غذائي سليم والتخلص من العادات الغذائية الخاطئة التي
تشكل خطراً على الصحة ابتداء من الإسراف في تناول الطعام وعدم
التحكم بالشهية والتركيز على أنواع الأطعمة ذات السعرات الحرارية
العالية والغنية بالدهون المشبعة والسكريات والأملاح ..

ولنتذكر معاً في هذا الكتيب بعض الوصايا التغذوية والصحية التي
لا بد أن نقف عندها وأن نغيرها شيء من الاهتمام .. وأن نعيد ترتيب
نظامنا الغذائي لنصل إلى الفائدة المرجوة من الصيام.

ولتوضيح دور أخصائي التغذية في متابعة الحالات الصحية

ونسأل الله لنا ولكم جميعاً صياماً مقبولاً وعملاً مشكوراً

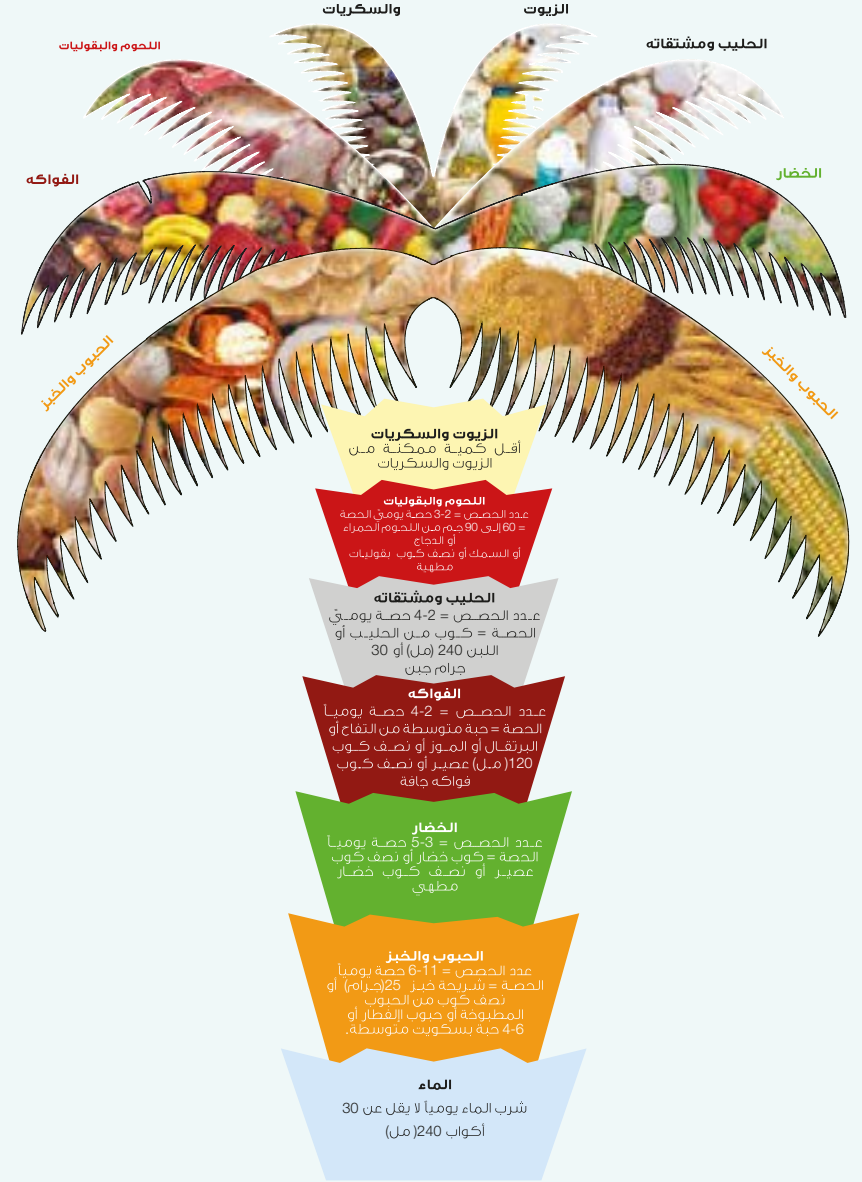


نمط الغذاء الصحي في رمضان

من المهم اتباع نظام غذائي صحي متوازن طيلة أيام السنة وليس فقط في شهر رمضان .. بحيث تكون المائدة الرمضانية متنوعة محتومة على جميع العناصر الغذائية الأساسية المتمثلة في الكربوهيدرات (الخبز والحبوب والمعكرونة) والبروتينات (للحوم والأجبان .. والبقول) والفيتامينات والأملاح المعدنية (الخضروات والفواكه وكميات قليلة من الدهون النباتية والسكريات حيث يحتاج جسم الإنسان سواء في شهر رمضان أو في بقية شهور السنة إلى غذاء صحي متوازن.



الطبق



ممارسة النشاط البدني: من 30 - 60 دقيقة يوميًا حسب الحالة الصحية

المكونات الصحية لوجبة الإفطار

- الشوربات



(تشمل شوربة الخضار.. والعدس.. والدجاج). الكمية معتدلة على أن تكون خالية من الدهون وقليلة الملح.

- **السلطات** .. وتبقى السلطة الخضراء الطازجة من أفضل الخيارات ويمكن إضافة اللبن أو الزبادي قليل الدسم أو الخبز المحمص بدلاً من القلي وصوص زيت الزيتون والليمون أفضلها.



- **المقبلات**: يفضل أن تكون خالية من اللحوم وأن لا تكون مقلية.



- **الطبق الرئيسي**: يشمل صنف واحد من الأطعمة الشائع تناولها على وجبة الغداء.



- **النشويات** مثل الخبز الأسمر والحبوب الكاملة والأرز والمكرونة.



- **البقوليات** مثل الفاصوليا والبازيلاء والعدس والفاصوليا.



- **اللحوم** بأنواعها ويفضل تناول الأسماك الطازجة.



قواعد الإفطار الصحي

- تناول كوب من الماء الفاتر (الغير بارد) حتى لا نشعر بتقلصات المعدة) لتعويض ما فقدته أنسجة الجسم من الماء أثناء الصيام على هيئة تعرق أو بول.

- بعد الصلاة: يكون الجسم قد استعد لتناول وجبة الإفطار لتنبيه الجهاز الهضمي والبدء بإفراز العصارات الهاضمة.

- **البدء بإفطار خفيف** البدء بإفطار خفيف (رطب / تمر / ماء) إقتداء بالسنة النبوية لإحتوائه على سكر الفاكهة (الفركتوز) حيث أنه سهل الإمتصاص وسرعة وصوله إلى الدم وغني بالفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية مما يعطي شعور بالشبع فلا يندفع إلى تناول الطعام بصورة كبيرة ويحفز المعدة والأمعاء على إفراز الإنزيمات الهاضمة فيسهل هضم باقي الإفطار الذي يحتوي على البروتينات والكربوهيدرات.

قواعد السحور الصحي

يفضل أن تكون وجبة السحور قبل الإمساك عن الطعام بنص ساعة تقريباً لتقصير فترة الصيام كما حث الحبيب عليه الصلاة والسلام في قوله (لا تزال أمتي بخير ما عجلوا الإفطار وأخروا السحور).

المكونات الصحية لوجبة السحور



وجبة صحية ما أمكن كا للبن والجبن والبيض المسلوق والخضروات المطبوخة والخبز وسلطات الخضار مع قليل من زيت الزيتون فهي غنية بالألياف وتساعد على الشعور بالشبع خلال الصوم .

الحرص على تناول وجبة السحور الغنية بالألياف والخضار والفواكه والحبوب الكاملة مثل (القمح / الشوفان/ البقوليات).

الحرص على تناول مصادر البوتاسيوم مثل (العدس/الموز/ التمر/ الزبادي)، التي تعمل على الحد من الجفاف والشعور بالعطش.

قواعد ما بين الإفطار والسحور



- تناول الخضروات والفواكه الطازجة مهم جداً للوقاية من الإمساك وأهميتها للصائم ليس فقط لإمداد الجسم بالألياف، وإنما للحفاظ على مستوى الرطوبة وأملأها لتعادل كيميائية الجسم وتنظيف الكبد.



الماء ثم الماء
يفضل تناول 3- 2,5 لتر من السوائل في فترة ما بين الفطور والسحور وعدم الإفراط في تناول المشروبات والعصائر المحلاة لأنها غنية بالسكر وكذلك بالنسبة للشاي والقهوة .



نوصي عند إعداد وتحضير الطعام

تجنب القلي قدر الإمكان واستخدام طرق بديلة للطهي
كالشواء والسلق والتحميص.



يفضل استخدام المرق المصفى من الدهون بدلاً من
استخدام مكعبات الماكي الجاهزة فهي تحتوي على
نسبة مرتفعة من الأملاح والدهون والنكهات الضارة،
ويستحسن الاستعاضة عن الملح بالتوابل (كمون، قرفة،
ليمون، ثوم، بصل بقدونس).



الإقلال من ملح الطعام والتوابل والزيوت عند تحضير
الطعام وتفادي المأكولات الغنية بالصوديوم مثل
المخللات والمعلبات.



الإقلال من التوابل الحارة كالفلفل والشطة لأنها تهيج
الغشاء المخاطي للمعدة فتزيد الحموضة واحتقان
الغشاء المخاطي للقناة الهضمية.



يفضل نزع الجلد والدهون عن الدجاج واللحوم قبل
طهيها.



استعمال منتجات الألبان قليلة الدسم لتحضير الوجبات
والحلويات.



صيام رمضان وبعض الحالات المرضية: ((ومن الصيام ما شفى))

ينبغي على المرضى الراغبين في أداء فريضة
الصوم أن يقوموا بمراجعة الطبيب واستشارة
أخصائي تغذية قبل حلول شهر رمضان.



مرض القلب وضغط الدم

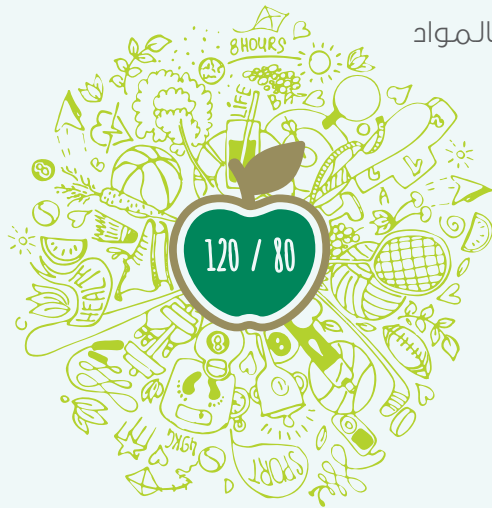
1- مرض الشرايين (التاجية) والصمامات وارتفاع ضغط الدم والذين لا يعانون من أية مضاعفات ناتجة عن مرضهم يمكنهم الصوم بعد استشارة الطبيب و متابعة أخصائي التغذية

2- التركيز على الأغذية الغنية بالألياف (الحبوب البقوليات والخضروات) وتجنب الأطعمة المقلية وعدم ملء المعدة عند الإفطار والإفراط في الطعام وزيادة الوزن حيث يعتبر حجم الوجبة له أهمية مماثلة لتلك الأهمية التي يجب يوليها مرض القلب والضغط لنوعية الغذاء

3- الإفراط في تناول الملح يزيد من العطش ويعرض الصائم لخطر ارتفاع الضغط واحتباس السوائل

4- قراءة البطاقة الغذائية المرفقة بالمواد التي يتم شراؤها

5- التركيز على مصادر البوتاسيوم لما لها من دور كبير في تنظيم حفظ الدم .



مرض السكر

النوع الثاني غير المعتمد على الأنسولين يمكن أن يصوموا بعد أخذ رأي الطبيب ومتابعة أخصائي التغذية تبعاً لحالتهم وعادة الصوم يحسن حالتهم الصحية خاصة إذا كان المريض زائد الوزن وساعد الصيام على تخفيف وزنه وعليه الالتزام بوصايا الطبيب وأخصائي التغذية والمحافظة على نفس كمية ونوعية الغذاء الذي وصف له.

البدء بالإفطار بتمر (2-3) وماء وسلطة خضار والشورية وتأجيل الوجبة الرئيسية قليلاً (لما بعد الصلاة)



استبدال الحلويات والعصائر المحلاة بالفاكهة الغنية بالفيتامينات والمعادن والألياف.



تأخير وجبة السحور إلى ما قبل الإمساك لتجنب هبوط السكر أثناء النهار.



الإكثار من شرب الماء بين الفطور والسحور.



تحليل السكر في رمضان هو حجر الزاوية وتأتي أهميته لأنه يحدد استمرار الصيام من عدمه.

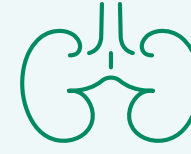


في حالة حدوث أعراض هبوط السكر (التعرق، الدوخة، الرجفة، الزغلة في العينين) ينبغي الإفطار فوراً حتى وإن كان قبل أذان المغرب بقليل.



مزاولة النشاط والعمل اليومي الخفيف كالمعتاد وتجنب الإجهاد في الفترة الحرجة (ما بين العصر والمغرب)





غذاء مرضى الكلى

ينصح مرض الحصوات الكلوية بتناول كميات كافية من السوائل مابين الفطور والسحور مما يقلل من تركيز الأملاح وبالتالي تقليل احتمالات تكوين الحصوات أو زيادة حجمها مع تجنب التعرض للحر والمجهود الشديد أثناء النهار كما ينصح هؤلاء بالإقلال من تناول اللحوم والسبانخ والسلق والمكسرات



الصيام والسمنة

لا يعتبر الكثير من البدناء أنفسهم من المرضى ولكن السمنة تؤدي إلى أمراض مثل (ضغط الدم المرتفع تصلب الشرايين - آلام المفاصل ضيق التنفس أمراض القلب السكر) - الصيام يلعب دور كبير في التحكم بالسمنة حيث يساعد على تقليل كمية وأنواع الوجبات المتناولة وهذا يحفز على الاستمرار في تقليل كمية الوجبات الغذائية

- وعند رغبة الشخص في إنزال الوزن يستطيع مراجعة عيادات التغذية في المراكز الصحية أو المستشفيات لوضع خطة غذائية مناسبة لنزول الوزن

أساسيات الغذاء الصحي في شهر رمضان

أساسيات الغذاء الصحي متشابهة في شهر رمضان وغيره من الشهور فالمبادئ التوجيهية الإسلامية والصحية توصي باعتدال من الاستهلاك الغذائي واشتمال الغذاء على جميع المجموعات الغذائية

وقشورها والحبوب الكاملة مثل القمح والشوفان والبقوليات والعدس والفول في وجبة السحور.

- الاستفادة من شهر رمضان لتعويد الأطفال وأفراد الأسرة عموماً على أظعمة مفيدة لأن الاستعداد النفسي لتناول الغذاء بالإضافة الى اجتماع الاسرة على المائدة يجعل الشخص أكثر تقبلاً لتناول أطعمه.

- الحرص على تقديم الخضروات الطازجة أو (المطبوخة) والفاكهة بدلاً من الحلويات والمعجنات الدسمة فهي بديل آمن ويعتبر طبق السلطة الخضراء بعصير الليمون وسلطة الفاكهة بديل جيد للجسم عموماً لفناهم بالفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية والألياف وكلما تنوعت الألوان كانت الفائدة أكبر وتعطي شعوراً بالامتلاء والشبع عند تناولها وتقلل من فرصة تناول كميات إضافية من الأطباق الأخرى.

- الحرص على تناول السحور فمعظم الناس يتناولون السحور في وقت متأخر من الليل وينامون بعده ولاشك نتناول السحور يفيد في منع حدوث الأعباء والصداع ويخفف الشعور بالعطش مع الحرص على تناول المأكولات الغنية بالألياف مثل الفاكهة

حصة واحدة من البروتين يكفي في وجبة الإفطار الرئيسية سواء سمك أو لحوم أو دواجن منزوعة الدهن (الشحوم) فالبروتين الحيواني هو واحد من المجموعات الغذائية التي يحتاجها الجسم .. بجانب العناصر الأخرى كالنشويات والخضروات والحليب ومنتجاته.

- تفادي الأطعمة المقلية والشحوم الحيوانية واللحوم المصنعة والمدخنة والحلويات الدسمة لتجنب ارتفاع الكوليسترول وأمراض القلب والضغط والسمنة.

- التغيير في الطبق الرئيسي والفواكه والحلويات كل يوم كل ما أمكن ذلك لإعطاء فرصة للاستفادة من العناصر الغذائية الموجودة.



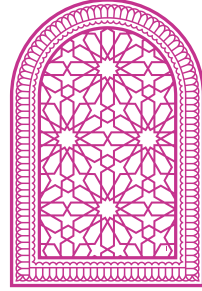
- (كلو وشربوا ولا تسرفوا) آية في كتاب الله الكريم جمعت علم الغذاء كله في ثلاث كلمات إذا التزم الصائم في هذه الآية الاعتدال والتوازن في الأنواع والكميات وأيضاً التوازن بينما ما نتناوله من أغذية وما نقوم به من نشاط بدني يساعد في الحفاظ على وزن مثالي وخسارة بعض الوزن ويجنبنا الكثير من مشاكل الاضطرابات الهضم واضطرابات مستوى السكر في الدم.

- التمر والماء والعصائر الطازجة والشوربات الصحية أفضل ما يقدم في بداية الافطار حيث تروي العطش وتمد الجسم باحتياجاته الماسة من السكريات البسيطة وتنبيه الجهاز الهضمي.



فوائد الصيام

لا تقتصر فوائد الصيام
على الجانب الديني
فقط **إنما تمتد لتشمل**
الفوائد الصحية
والجسدية لأن أجهزة
وأعضاء الجسم المختلفة
تأخذ فترة راحة ضرورية
لتجديد نشاطها وتستعيد
وظائفها



- الحركة والنشاط طوال العام
وأثناء الصوم عمل إيجابي
وحيوي يزيد من كفاءة عمل
الكبد والعضلات ويخلص
الجسم من الشحوم ويعمل
على تنشيط التمثيل الغذائي
للمخزون من الجليكوجين
العضلي إلى الجلوكوز وعليه
فإن حياة الخمول والكسل
والنوم نهارا تعطل كل الفوائد
المرجوة من الصيام.

للجهاز الهضمي:

يحفز الصيام على إعادة التنظيم المطلوب لعمل الجهاز الهضمي من خلال الراحة التي يأخذها من وظيفته المعتادة وهي وظيفة بالغة التعقيد مما يؤدي إلى التحسن في كفاءة الهضم والامتصاص والإخراج وتمكين آليات الهضم والامتصاص من أداء وظائفها على أكمل وجه وتجديد نشاطها وقدرتها على مواصلة عملها الفسيولوجي لشهور أخرى ويحد الصيام من الإصابة بأمراض القولون ومسكن بنسبة للمصابين به .

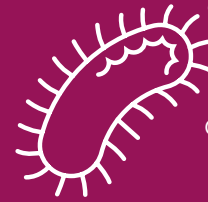
عند الصيام:

يقل العبء على القلب والجهاز الدوري لكون الدم يتوجه للجهاز الهضمي كما يعمل الصيام على تنظيف الشرايين والأوردة الخاصة الصغيرة والتي تكون عرضة للانسداد من الكوليسترول والشحوم.



لجهاز المناعة:

المساهمة في وقاية الجسم من كثير من الأمراض عن طريق تحسين المؤشر الوظيفي للخلايا الليمفاوية وزيادة نسبة الخلايا المسؤولة عن المناعة النوعية ويعمل الصيام أيضاً على رفع نسبة البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة التي تؤدي إلى زيادة بعض أنواع الأجسام المضادة داخل الجسم.



للسكري:

من فوائد الصيام زيادة تحفيز الغدد الصماء ذات العلاقة بعمليات التمثيل الغذائي من أداء وظائفها في تنظيم إفراز هرموناتها الحيوية على أتم حال وبذلك يقوم الصيام بتحفيز الجسم على إحراق نسب مرتفعة من الجلوكوز بهدف إمداد الجسم بالطاقة اللازمة ليقوم بأنشطته المختلفة وهو الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض معدل السكر في الدم.



للتخلص من السموم:

تراكم المواد الضارة والسموم داخل الجسم طوال العام الناتجة عن العادات الغذائية السيئة خاصة في الوقت الحاضر الذي بات اعتمادنا الغذائي فيه على الوجبات السريعة الجاهزة والأطعمة المصنعة والحلويات والمشروبات الصناعية وتناول الغذاء من المطاعم وهي تحتوي على نسب عالية من الدهون المشبعة والمواد المضافة لحفظها وإكسابها النكهات والألوان ومن فوائد الصيام حرق تلك الدهون لاستمداد الطاقة منها وبالتالي يتخلص الجسم منها كما يعد الصيام منشطاً لعضوي الكبد والكلية المسؤولة عن طرد المواد الضارة السامة.



للكلى:

وقاية الجسم من حصوات الكلى إذ يرفع الصيام معدل الصوديوم في الدم فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم ويزيد مادة البولينا في البول ويساعد على عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصوات المسالك البولية.



للسمنة:

يمكن أن يؤدي الصيام إلى نقص الوزن ولا يعتبر نقصاً مضرًا حيث أنه لا يأتي نتيجة الحرمان من الغذاء إنما يتم بسبب العمليات الحيوية التي تتم في الجسم خلال فترات الصيام حيث أن الجسم عند افتقاده لمصدر طاقته الطبيعي المتمثل في الطعام يستمد منها من الجليكوجين المخزن في خلايا العضلات ويحصل على الطاقة عن طريق إحراقه بالدهون الزائدة.



الخاتمة

لما كانت صحة الجسم مطلب أساسي حتى يستطيع الإنسان القائم بما أمر به ربه من عبادة الله وعمارة الأرض جعل الله كثير من العبادات والفرائض وقاية وعلاج لكثير من الأمراض منها عبادة صيام شهر رمضان فهناك فوائد صحية لهذا الشهر الكريم إضافة إلى فوائده الروحية والاجتماعية وذلك مرتبط بالوعي لعادات استهلاك الغذاء السليمة وإعادة النظر في بعض العادات الغذائية المغلوطة كالإفراط في تناول الطعام والإكثار من تناول المأكولات الدسمة والغنية بالدهون المشبعة والتي تحتوي معظمها على كميات كبيرة من السعرات الحرارية وتقوية النفس على نمط الحياة الصحي وذلك لما يتحلى به الصائم من ضبط للنفس والتدريب الذاتي على الانضباط لتحقيق التوازن بين الاحتياجات المادية والروحية ويمكننا استغلال الانتظام في وجبات الطعام لتصليح ما أفسده البعض طوال العام والاستفادة من الصيام على أتم وجه واستغلال الشهر الفضيل لأداء العبادات كاملة , ومن المهم اتباع نظام غذائي صحي متوازن طيلة أيام السنة وليس فقط في شهر رمضان

وحيث أنا أخصائي التغذية يلعب دور جيد في إيجاد التوازن الغذائي الصحي ينصح بالمتابعة المستمرة معه وذلك لاختيار ما هو صحي ومفيد وذلك للحفاظ على الصحة.

تقبل الله صيامكم وقيامكم

