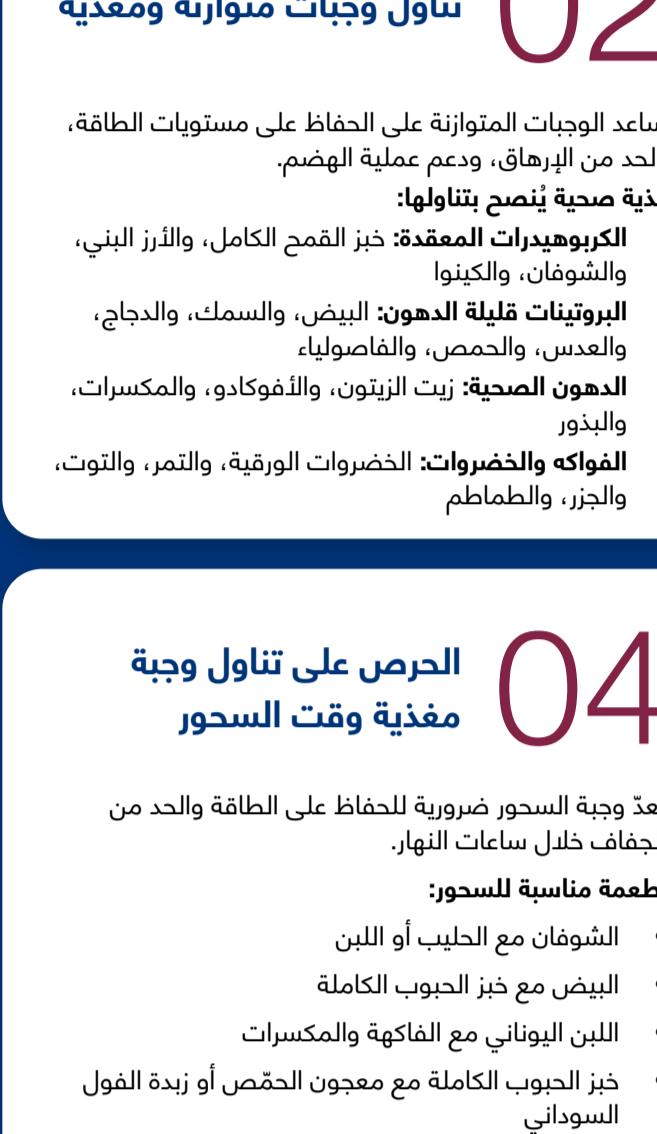


دليل العافية خلال شهر رمضان



يسعد ملبيين المسلمين حول العالم، مع اقتراب شهر رمضان المبارك، للصوم بدءاً من شروق الشمس وحتى غروبها. ولد يقتصر الصيام خلال هذا الشهر الفضيل على بُعده الديني، إذ أنه فرصة لإعادة تنظيم العادات اليومية، وضبط النفس، بالإضافة إلى دعم العافية وتعزيز الصحة العامة.

تهدف هذه النشرة إلى تقديم إرشادات عملية حول كيفية ممارسة صيام صحي، واختيار أغذية متوازنة، إلى جانب نصائح لإدارة الحالات الصحية المزمنة خلال شهر رمضان. وسواء كنت معتادين على الصيام أو تصومون لأول مرة، فإن هذه النصائح ستساعدكم على دعم توازنكم الجسدي والنفسي مع الحفاظ على مقوس هذا الشهر المبارك.

ما المقصود بالصيام الصحي؟

يُعد شهر رمضان فرصة للتأمل والامتنان والترحيم، والصوم الصحي من منظور الصحة يعني تزويد الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة، والحفاظ على ترتيبه، بالإضافة إلى تجنب الإفراط في تناول الأطعمة والمشروبات أو المبالغة في التقليل منها.

إرشادات صحية لصوم صحي خلال رمضان

تناول وجبات متوازنة ومغذية

02

- تساعد الوجبات المتوازنة على الحفاظ على مستويات الطاقة، واحد من الإرهاق، ودعم عملية الهضم.
- أغذية صحية يتناولها:**
 - الكريوبيرات المعقدة:** خبر القمح الكامل، واللوز البني، والشوفان، ولكنها
 - البروتينات قليلة الدهون:** البيض، والسمك، والدواجن، والعدس، والحمص، والفاصلolia،
 - الدهون الصحية:** زيت الزيتون، واللفوكادو، والمكسرات، والبذور
 - الفواكه والخضروات:** الخضروات الورقية، والتمر، والتوت، والجزر، والطماطم

الحفاظ على الترطيب

01

- يُعد الجفاف من أكثر التحديات شيوعاً أثناء الصيام، لذلك يُنصح بتناول ما لا يقل عن 2 إلى 3 لترات من الماء خلال فترة الليل.
- نصائح:**
 - شرب الماء على دفعات في فترات متفرقة بدلاً من تناوله دفعة واحدة.
 - تناول الأطعمة الغنية بالماء مثل البطيخ، والخيار، والبرتقال، والشوربات.
 - الحد من المشروبات المحظوظة على الكافيين (كالقهوة والشاي والمشروبات الغازية) نظراً لما تسببه من زيادة فقدان للسوائل.

الحرص على تناول وجبة مغذية وقت السحور

04

- تُعد وجبة السحور ضرورية للحفاظ على الطاقة والحد من الجفاف خلال ساعات النهار.
- أطعمة مناسبة للسحور:**
 - الشوفان مع الحليب أو اللبن
 - البيض مع خبز الجبوب الكاملة
 - اللبن اليوناني مع الفاكهة والمكسرات
 - خبز الجبوب الكاملة مع معجون الحمقى أو زبدة الفول السوداني
- يُنصح بتجنب الأطعمة المallaة أو السكرية أو المصنعة، لأنها تزيد الشعور بالعطش، كما تؤدي إلى انخفاض الطاقة.

تجنب الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار

03

- قد يميل البعض إلى الإفراط في تناول الطعام بعد ساعات طويلة من الصيام، إذ أن الوجبات الثقيلة قد تؤدي إلى:
 - انتفاخ البطن
 - عسر الهضم
 - ارتفاع المريء
 - الشعور بالإرهاق
- نحو صحي للإفطار:**
 - كسر الصيام بتناول التمر والماء.
 - البدء بتناول شوربة خفيفة أو سلطة.
 - الانتظار لبعض دقائق قبل الوجبة الرئيسية.
 - الأكل ببطء ووعي.

ممارسة التمارين الرياضية بحكمة

05

قبل السحور (مناسب للتمارين الأكثر صعوبة):

التوقيت: قبل تناول وجبة السحور مباشرة.

نوع التمرين: التمارين آلية الشدة.

السبب: إمكانية الترطيب (شرب الماء) وتناول الطعام مباشرة بعد التمرين، مما يفتح الجسم الطاقة اللازمة لليوم.

قبل الإفطار (مناسب للتمارين الخفيفة فقط):

التوقيت: الساعة الأخيرة قبل الإفطار.

نوع التمرين: المشي، واليوغا، وتمارين المقاومة الخفيفة.

السبب: انخفاض مستويات الطاقة، إلا أنه يمكن تناول الطعام والمشروبات مباشرة بعد ممارسة هذه النشطة.

تبينه: يُنصح بتجنب التمارين الشاقة في هذا التوقيت لتفادي الجفاف والإرهاق.

يسهم الحفاظ على نشاط بدني خفيف في تحسين الدورة الدموية ودعم الصحة العامة.

أفضل الأوقات لممارسة التمارين الرياضية في رمضان:

بعد الإفطار أو قبل السحور، إذ يمكن تعويض السوائل والطاقة بشكل مناسب. لا مانع من ممارسة النشاط البدني أثناء الصيام، على أن يكون بسيطاً لتجنب الجفاف والإرهاق.

بعد الإفطار (مناسب للتمارين الشاقة):

التوقيت: بعد ساعة أو ساعتين من تناول إفطار خفيف.

نوع التمرين: تمارين القوة، أو تمارين الكارдиو منتوسبة إلى آلية الشدة.

السبب: يستعيد الجسم ترطيبه بعد الإفطار، ويكون قد زُوِّد بالطاقة اللازمة، بالإضافة إلى إمكانية تناول الطعام بعد التمرين مباشرة.

دعم تعافي الجسم.

ملاحظة مهمة: يُعد الحفاظ على الترطيب الجيد بين الإفطار والسحور، وتناول الأطعمة الغنية بالبركتوريات (الكهار)، والبروتينات قليلة الدهون، والكريوبيرات بطيئة الهضم أمراً ضرورياً. كما يُنصح بتناول الأطعمة المحسنة على الباليات، والسباخ، والفاصلolia، والمخبوزة.

البداية، والانتبه لـ علامات دوراً أو تعب، بالإضافة إلى الحصول على قسط كافٍ من النوم لدعم مستويات الطاقة، وأخذ قيلولة عند الحاجة.

داء السكري

- مراقبة مستويات السكر في الدم بشكل منتظم.
- استشارة الطبيب لتعديل جرعات الأدوية عند الحاجة.
- اختيار الأغذية منخفضة المؤشر الغلايسيمي (مثل الجبوب الكاملة، والخضروات، والبقوليات).
- كسر الصيام فوراً في حال انخفاض أو ارتفاع السكر إلى مستويات خطيرة.

متى يحبس كسر الصيام:

- يُنصح المصابون بداء السكري

بكس الصيام فوراً في الحالات التالية:

- إذا انخفض مستوى السكر في الدم إلى 70 ملغم/دل (3.9 مليمول/لتر).

إذا تجاوز مستوى السكر في الدم إلى 300 ملغم/دل (16.7 مليمول/لتر).

في حال ظهور أعراض نقص السكر في الدم، أو ارتفاع السكر في الدم، أو عند الشعور بمرض وتوترك شديدين.

للمعرفة المزيد

إدارة الحالات الصحية أثناء الصيام

طبق إفطار صحي:

يمكن للعديد من الأفراد المصابين بأمراض مزمنة الصيام بأمان مع التخطيط المسبق وبعد الحصول على استشارة طبية.

للمزيد من المعلومات تفضل بزيارة الروابط أدناه

WHO EMRO - Stay healthy during Ramadan

AHA - Healthy Eating

Ramadan_DH_guide_to_healthy_fasting

IDF_DaR_Practical_Guidelines_Ramadan.pdf

ارتفاع ضغط الدم

تقليل استهلاك الملح.

تجنب الأطعمة المحتوية والمقلية.

الإكثار من الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم (مثل الموز، والسباخ، والفاصلolia).

الحفاظ على ترطيب الجسم.

اضطرابات الجهاز الهضمي

حالات الارتجاع المعدي، والتهاب المعدة، ومتلازمة القولون العصبي:

تناول كميات صغيرة.

تجنب الأطعمة الحارة، والمقلية، والدسمة.

اختيار الأطعمة المشوية، أو المطهية على البخار، أو المخبوزة.

تجنب الاستلقاء، مباشرة بعد تناول الطعام.

أفكار لوجبات صحية خلال رمضان

طبق سحور صحي:

يمكن للعديد من الأفراد المصابين بأمراض مزمنة الصيام بأمان مع التخطيط المسبق وبعد الحصول على استشارة طبية.

دجاج أو سمك مشوي

شوربة عدس أو حضروات

تمر + ماء

حضروات مطهية على البخار أو سلطة

أرز بني أو خبز قمح كامل

كمية كافية من الماء

فواكه

شوفان أو حبوب كاملة

طبق إفطار صحي:

دجاج أو سمك مشوي

شوربة عدس أو حضروات

تمر + ماء

أرز بني أو خبز قمح كامل

للمزيد من المعلومات تفضل بزيارة الروابط أدناه

WHO EMRO - Stay healthy during Ramadan

AHA - Healthy Eating

Ramadan_DH_guide_to_healthy_fasting

IDF_DaR_Practical_Guidelines_Ramadan.pdf

اسئلة مقدمة الرعاية الصحية

يُنصح دائمًا باستشارة الطبيب قبل بدء الصيام في رمضان في حال وجود أي حالة صحية مزمنة. إذ يمكنه المساعدة في تعديل مواعيد الأدوية، وتقديم إرشادات مخصصة لضيام صيام آمن.

في النهاية: التوازن هو المفتاح لصوم آمن

يعتبر شهر رمضان فرصة للنمو والتأمل والترحيم، ومن خلال اتباع نظام صيام صحي، واختيار الأطعمة المغذية، والحفاظ على ترطيب الجسم، بالإضافة إلى طلب استشارات طبية عند الحاجة، يمكن جعل هذا الشهر رحلة متكاملة لدعم الصحة الجسدية والنفسية.

نتمنى لكم دوام الصحة والعافية، ونسأل الله أن يكون هذا الشهر الفضيل شهر خير وبركة عليكم.

رمضان مبارك، ونتمنى لكم صياماً صحياً وآمناً.

للمزيد من المعلومات تفضل بزيارة الروابط أدناه

WHO EMRO - Stay healthy during Ramadan

AHA - Healthy Eating

Ramadan_DH_guide_to_healthy_fasting

IDF_DaR_Practical_Guidelines_Ramadan.pdf

اسئلة مقدمة الرعاية الصحية

يُنصح دائمًا باستشارة الطبيب قبل بدء الصيام في رمضان في حال وجود أي حالة صحية مزمنة. إذ يمكنه المساعدة في تعديل مواعيد الأدوية، وتقديم إرشادات مخصصة لضيام صيام آمن.

في النهاية: التوازن هو المفتاح لصوم آمن

يعتبر شهر رمضان فرصة للنمو والتأمل والترحيم، ومن خلال اتباع نظام صيام صحي، واختيار الأطعمة المغذية، والحفاظ على ترطيب الجسم، بالإضافة إلى طلب استشارات طبية عند الحاجة، يمكن جعل هذا الشهر رحلة متكاملة لدعم الصحة الجسدية والنفسية.

نتمنى لكم دوام الصحة والعافية، ونسأل الله أن يكون هذا الشهر الفضيل شهر خير وبركة عليكم.

رمضان مبارك، ونتمنى لكم صياماً صحياً وآمناً.

للمزيد من المعلومات تفضل بزيارة الروابط أدناه

WHO EMRO - Stay healthy during Ramadan

AHA - Healthy Eating

Ramadan_DH_guide_to_healthy_fasting

IDF_DaR_Practical_Guidelines_Ramadan.pdf

اسئلة مقدمة الرعاية الصحية

يُنصح دائمًا باستشارة الطبيب قبل بدء الصيام في رمضان في حال وجود أي حالة صحية مزمنة. إذ يمكنه المساعدة في تعديل مواعيد الأدوية، وتقديم إرشادات مخصصة لضيام صيام آمن.

في النهاية: التوازن هو المفتاح لصوم آمن

يعتبر شهر رمضان فرصة للنمو والتأمل والترحيم، ومن خلال اتباع نظام صيام صحي، واختيار الأطعمة المغذية، والحفاظ على ترطيب الجسم، بالإضافة إلى طلب استشارات طبية عند الحاجة، يمكن جعل هذا الشهر رحلة متكاملة لدعم الصحة الجسدية والنفسية.

نتمنى لكم دوام الصحة والعافية، ونسأل الله أن يكون هذا الشهر الفضيل شهر خير وبركة عليكم.

رمضان مبارك، ونتمنى لكم صياماً صحياً وآمناً.

للمزيد من المعلومات تفضل بزيارة الروابط أدناه

WHO EMRO - Stay healthy during Ramadan

AHA - Healthy Eating

Ramadan_DH_guide_to_healthy_fasting

IDF_DaR_Practical_Guidelines_Ramadan.pdf

اسئلة مقدمة الرعاية الصحية

يُنصح دائمًا باستشارة الطبيب قبل بدء الصيام في رمضان في حال وجود أي حالة صحية مزمنة. إذ يمكنه المساعدة في تعديل مواعيد الأدوية