



## نصائح ذهبية من الدكتور عبدالله المطوع/ خبير التغذية لشهر رمضان المبارك



(1) أسبوع قبل رمضان:

خفف من شرب المنبهات و خاصة القهوة من الفتره الصباحيه و حتى أذان العصر حتى تتجنب الصداع في ال3 ايام الاولى

(2) أسبوع قبل رمضان:

قلل من شرب الماء طوال الفتره الصباحيه لتمهيد الجسم و تجنب التعب و الصداع خلال رمضان

(3) اسبوع قبل رمضان:

اذا كنت تستخدم مكملات لإنقاص الوزن .. تدرج بقطعها من الآن، فهي عالية بالكافيين !

(4) للراغبين بإنقاص الوزن ..

رمضان فرصة ذهبية ! حاول تخفيف طعامك من الآن لتتجنب الأعراض الانسحابيه للرجيم كالتعب و الصداع و الجوع

(5) يتساءل الكثير ..

متى أفضل الأوقات لممارسة الرياضة في رمضان ؟  
الإجابة تعتمد على 3 أمور (الهدف-الصحة-اللياقة)



**\* (6) اذا كان هدفك انقاص الوزن \***

في رمضان، احرص أشد الحرص على المشي قبل الإفطار ب1-2 ساعه شريطة  
انك لا تعاني من السكر-الضغط-امراض قلب \*فهي الساعه الذهبية\*

**\* (7) من اخطر الامور \***

ان تمارس الرياضة في رمضان فترة الظهر (6 ساعات قبل الفطور) .. ففرصة  
الاصابة بالجفاف واردة

**\* (8) عند صيام الانسان عن الطعام لفترة 7 ساعات \***

يقوم الجسم بإفراز الكيتونات من الكبد، فيقوم الجسم بحرق الدهون للساعه  
الاولى، اما الثانيه فيحرق العضلات

**\* (9) لا تمارس الرياضه و انت صائم \***

ذا كنت تعاني من مرض السكري - مشاكل في ضغط الدم - او امراض القلب  
\*انتظر ساعتين بعد الافطار\*

**\* (10) كيف ازيد وزني في رمضان؟ \***

الجواب: العب حديد و كثر من اكل اللقيمات ..لقمة القاضي

**\* (11) للنساء: \***

اذا كنت لا تتمتعين بلياقة بدنية عالية

و لا ترغبين بممارسة الرياضة ..



\* ساعه بالمطبخ تحرق قرابة ال900 سعة حرارية\*

\* (12) الإكثار من البوتاسيوم\* .. سر من اسرار السحور الرمضاني الصحي !  
الإكثار منه يمنع العطش تماما و انت صائم .. اما الصوديوم فيفعل العكس  
تماما

\* (13) افضل 9 مصادر للبوتاسيوم وقت السحور: \*  
الموز – الحليب – التمر – الافوكادو – المشمش المجفف – الفستق – القرع –  
الفاصوليا – الكاكاو الداكن

\* (14) أسوأ اختيارات السحور: \*  
الارز بانواعه كالبرياني – كباب – بيتزا – معظم الوجبات السريعة – اجبان  
اما افضل الاختيارات: \*بطاطس – أرز ابيض – خبز اسمر – تمر – موز\*

\* (15) شرب الماء وقت السحور مهم..\*  
ولكنه ليس بأهمية شربه طوال فترة الفطر  
نصيحة: كوب ماء كل ساعتين من الفطر حتى الإمساك  
\*وجعلنا من الماء كل شئ حي\*

\* (16) قلة من الصوديوم(الملح)\*  
قدر المستطاع على السحور..واذا لم تفعل فأبشر بالعطش الشديد خلال فترة  
الصيام



\* وقد اعذر من انذر \*

\* (17) من الأخطاء الرمضانية \*

أن تتناول الحلويات مباشرة بعد الفطور .. انتظر ساعتين لتتجنب الدوخة و  
الخمول وتكون مستعداً للصلاة

\* (18) من الأخطاء الرمضانية \*

ان تقضي على التشريب بأقل من 5 دقائق

\* خذ وقت راحة \*

\* ارحم معدتك \*

\* (19) من الأخطاء الرمضانية \*

ممارسة الرياضة مباشرة بعد الفطور و ذلك لتجنب اللوعة .. فالدّم بالجسم  
يكون متمركز بالمعدة لتسهيل الهضم  
\* بعد ساعتين \*

\* (20) من الأخطاء الرمضانية \*

شرب الماء بكمية مفرطه وقت الفطور .. امتلاء المعدة بالسوائل اشد ضيقا  
على النفس من امتلاءها بالطعام  
#كوب ماء كل ساعتين

\* (21) من الأخطاء الرمضانية \*



شرب الفيمتو يوميا .. مرتين بالاسبوع تكفي .. فهو عالي بالسكريات و الأصباغ  
المضرة

\* (22) أطعمه مهمه جدا\*

يغفل عنها الناس خلال الشهر الفضيل :

\* ١- منتجات الألبان\*

\* ٢- السمك\*

\* ٣- الخضار\*

\* ٤- الفواكه\*

\* (23) السمك\*

يعتبر من الأطعمة الضرورية لسلامة القلب. احرص على تناوله مره بالاسبوع  
خلال رمضان. لا تأكله وقت السحور فهو خفيف ويؤدي الى العطش

\* (24) بسبب الإنهماك\*

بتناول التشريب و الهريس ينسى البعض ان هناك طبق خارق الفوائد على  
سفرة رمضان يسمى “سلطة” تناولها بأي وقت فهي لاتأتي الا بالفوائد

\* (25) تعريف الفيمتو:\*

سُكَّر مخلوط معه ماء ومضاف اليه نكهة توت و ما التوت عنه بقريب .. يروي  
العطش لمدة ١/٤ ساعه ثم يفر الراس فيسقط الشخص طريح الفراش



\* (26) اللقيمات و الحلويات اللذيذة \*

التي لا غنى عنها في رمضان. لا بأس من تناولها  
و \* لكن لا تنسى نصيبك من الفاكهة \* و أفضل وقت لها هو السحور