أطعمة ينصح خبراء التغذية بوضعها على مائدة الإفطار



متابعة- نخيل نيوز

لإفطار هو الوقت الذي يعمل فيه الجسم على تجديد مستويات الطاقة، لذلك ينصح الخبراء الصائمين بالاهتمام بنوعية الطعام الذي يوضع على المائدة يومياً.

وهنا أبرز المغذيات التي يجب على الصائم تضمينها في الوجبة خلال يومه، بحسب أطباء من جامعة علم التغذية في مستشفى سنغافورة العام (□□□) :

الفواكه والخضراوات□يشدد خبراء التغذية على ضرورة تناول حصتين من الخضار وحصتين من الفاكهة يومياً.□ويؤكدون أن تناول التمر عند كسر الصيام يعد أمراً مثالياً، لأن هذه الفاكهة هي مصدر ممتاز للطاقة، كما إنها غنية بالبوتاسيوم، الذي يساعد العضلات والأعصاب على العمل بشكل متوازن.□
الأرز وبدائله□الخبز الكامل أو الأرز البني أو المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة هي الكربوهيدرات المعقدة، التي تمد الجسم بالطاقة والألياف والمعادن، مقارنة مع الأطعمة السكرية والحلويات التي تحترق بسرعة، والتي توفر مستويات طاقة أكثر استقراراً واستدامة.

اللحوم
يجب تضمين الوجبات بمصادر غنية بالبروتين، مثل: اللحوم الخالية من الدهون، والدجاج منزوع الجلد، والأسماك، والبيض، والبقوليات، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، فجميعها مهمة لتزويد العضلات والخلايا بالطاقة خلال ساعات الصوم الطويلة.□
وفي النهاية ينصح الخبراءُ الصائمينَ بتقليل استخدام الزيت واختيار الطهي بالبخار أو الشوي أو الخبز.□وعند اختيار الزيوت، يؤكد الأطباء ضرورة اختيار تلك التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة مثل زيت الكانولا وزيت فول الصويا أو زيت الأفوكادو.