

التغذية والرياضة رمضان

ليلتك الأمثل لحياة صحية خلال رمضان



01



السؤال فاهة


بالنظام الغذائي

ليه بتزيد وزن في رمضان و ايه هى السعرات الحرارية؟

معظمنا بيزيد فى رمضان بسبب الفهم الخاطى ان الصيام فقط
بيخسس **(INSERT THOUGHT BUBBLE)**

باكل عدد ساعات أقل بالتالي كمية اكل اقل... فاهخس

لكن الحقيقه انه ممكن كمية صغيرة من الاكل يكون بها

سعرات حرارية عالية جدا 

زي الشيكولاته و المكسرات وبعض حلويات رمضان
اشهرهم الكنافة والقطايف



وزنك يعتمد فى المقام الأول على السعرات الحرارية ماعدا
في حالات نادرة كوجود مشاكل **بالغدة الدرقية**

متوسط السعرات الحرارية



**مهم انك تكون عارف بتاكل ايه ؟ وقد ايه ؟
متهملش حساب السعرات الحرارية
عن طريق برامج زي**

CRONOMETER



<https://cronometer.com/>

MYFITNESSPAL



<https://www.myfitnesspal.com/>

أكل ازاي

عشان احس في رمضان لو مش عايز احسب؟



سلطة او خضار

لبدء وجبتك بالياف تساعد على الشبع وتحسن الهضم



01



بروتين

(لحوم او بروتين نباتى)

لأنه يساعد في بناء العضلات ويعطيك إحساسا طويلا



02

مهم جدا

كل ما فطارك كان **خفيف** و تأكل **ببطء**

(اشارات الشبع بتاخذ متوسط 15 دقيقة)

منال افطر تمر واشرب حاجة خفيفة (شوربة)

لو بذلت مجهود كبير و جعان اوى **وصلى المغرب**

هتلاقى انك شبعان بمجرد ما تخلص صلاة

وخليك فاكر انه رمضان من أفضل الأوقات للبداية

فى الدايت لان فى عدد ساعات طويل بدون اكل

واللى بدوره بيساعد في إفراز هرمونات الشبع

وبالتالي احساس بالجوع أقل



للكربوهيدرات

(أرز مكرونة خبز)

لتزويد جسمك بالطاقة دون إفراط



03

افضل سحور

لتفادي العطش والجوع أثناء الصيام؟

السحور الغني بالبروتين  والورقيات  (زي الجرجير والخس)


مهم جدا انك تبعد عن السكريات

و الكافيين / القهوة (لانها مدرات للبول) على الاقل 3.2 ساعات
لتفادي الشعور بالعطش قبل السحور

كاربوهيدرات

خضروات

بروتين

 بطاطس

 جرجير

 بيض

 شوفان

 خيار

 فول

بحس بهبوط بعد الفطار

ايه الحل؟ و ازای ابقى نشيط اكر؟

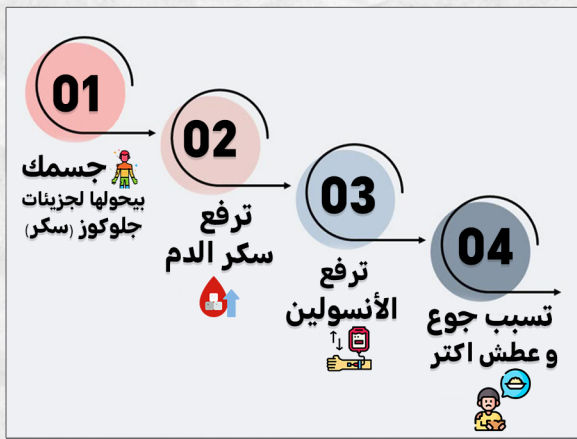
الهبوط هو أكثر شعور شائع في رمضان ويختلف سببه اذا كنت شخص صحى أو مريض سكر او ضغط

وكلامى هنا هيكون لشخص صحى

الاحساس بالهبوط بيكون بسبب انخفاض مستوي سكر الدم طول فترة الصيام واول ما بنفطر بتكسر الصيام ب سكريات زي العصاير فا يرتفع سكر الدم مرة واحدة و قدامه الانسولين فيحصل خمول لحد ما جسمك يستعيد حالة التوازن والحل هنا انك تكسر صيامك بحاجه مش بتسبب ارتفاع مفاجئ ب سكر الدم زي التمر بعدين تبدأ اكل بعدها بنص ساعه او تصلى و تتمرن وترجع تفطر عادي جدا

كل ما تكون واعى انت بتاكل ايه و ازای جسمك بيتعامل مع انواع الاكل المختلفة هتعرف تتحكم بوزنك مستويات الجوع و احساسك بالنشاط خلال اليوم

الكاربوهيدرات والسكريات



معقدة

جسمك يحتاج وقت أكثر
لتحليلها لجزيئات سكر بالتالي
تفادي زيادة سكر الدم

مثال

بطاطس / تمر

بسيطة

ترفع سكر الدم سريعا
ممكن تحس بهبوط بعدها
خصوصا لو كنت صائم

مثال

خبز / سكريات صريحة



البروتين
نباتي

البروتين
حيواني

أو



01

بيتكسر لاحماض امينية

02

تأخذ طاقة اكبر و وقت

اطول عشان جسمك يفكها لجزيئات

03

شعور لفترة اطول بالشبع