

بهترین وعده سحری و بهترین افطار برای زنان باردار

14 فروردین 1401

مهم ترین وعده غذایی در **ماه رمضان** که سبب تامین انرژی لازم برای کل روز می شود ، سحری است ، پس این وعده غذایی را از دست ندهید؛ زیرا چنانچه در نمناک توضیح داده ایم اصلی ترین بخش سوخت بدن را طی روز تامین می کند و سبب کاهش احساس گرسنگی، سردرد و خواب آلودگی می شود.

غذاهای با میزان فیبر بالا، کربوهیدرات های پیچیده مانند غلات سبوس دار و حبوبات مصرف کنید زیرا زمان زیادی طول می کشد تا بدن این ترکیبات را شکسته و استفاده کند پس سبب تامین بهتر انرژی در طی روز می شود.

یک وعده غذایی سالم سحری می تواند شامل:

نان تهیه شده از غله کامل و پخته شده با روغن ، صبحانه غله کامل مانند کرن فلکس "corn flakes" و مشابه آن یا شیر نیمه چرب؛ میوه های تازه و خشک شده مثل موز و خرما؛ آجیل بدون نمک باشد.

بهترین افطار برای زنان باردار روزه

برای متعادل ساختن قند خون سه عدد خرما، آبمیوه و شیر

سالاد یا سبزیجات فصل تازه

سوپ رقیق مرغ یا سوپ سبزیجات

حلیم



غذاهای مناسب افطار برای زنان باردار روزه دار

مصرف ترکیبی از کربوهیدرات ها مانند برنج قهوه ای، پاستا با غله کامل و نان کامل مانند سنگک

مصرف سبزیجات

از خوردن غذاهای سرخ شده پر روغن و چاق کننده پرهیز کنید زیرا سبب پر شدن معده و سوء هاضمه می شود و مواد مغذی کامل را به شما نمی رساند .

به جای خوردن شیرینی جات مصنوعی مانند زولبیا و بامیه یک کاسه سالاد میوه یا کاسترد بخورید.