



TIPS TO STAY HEALTHY DURING RAMADAN

1. Don't skip Suhoor

Skipping Suhoor prolongs the fasting period as your body will need to rely on the previous meal to provide you with all the nutrients and energy till Iftar. Due to long fasting hours, you are more likely to feel dehydrated and tired during the day. Also, skipping Suhoor encourages overeating during Iftar, which can cause unhealthy weight gain.



LAHC
ENRICHING LIVES - EMBRACING DIVERSITY

2. Eat a well-balanced meal

A balanced meal contains complex carbohydrates such as oats, wheat, lentils and grains. Fiber-rich foods that are digested slowly and include cereals, dates, figs, bran, vegetables, and most fruits. In addition to high protein foods like eggs, cheese, yogurt, and meat.



3. Eat at-least 7 servings of fruits and vegetables

Some fruits and vegetables naturally contain high water content, especially cucumbers, watermelons, melons, squash and pumpkins. Eating those after fasting hours can help keep you hydrated. One serving of fruits and vegetable can be quantified as: ½ cup (125 ml) of fresh, frozen mixed vegetables/fruits or 100% real fruit juice or vegetable juice, or 1 cup (250 ml) of leafy raw vegetables or mixed salad and 1 fruit (average size).



4. Cut down sugary and processed foods

Avoid heavily processed, fast-burning foods that contain refined carbohydrates such as sugar and white flour. Limit the intake of fatty foods especially fried foods such as fries and fatty meats. Choose white meat rather than red meat, choose lean cuts and trim away obvious fats.



5. Stay hydrated

Drink at least 8-12 cups of water a day. be aware of consuming a lot of sugary Ramadan drinks such as Tamerind and Hibiscus. Also, consume high water content foods such as homemade soups, vegetables, and fruits like cucumber and watermelon.

نصائح للحفاظ على صحتك خلال شهر رمضان



LAHC
ENRICHING LIVES - EMBRACING DIVERSITY



١. تناول السحور

يطيل تخطي وجبة السحور فترة الصيام حيث سيحتاج جسمك للإعتماد على الوجبة السابقة لتزويدك بكل العناصر الغذائية والطاقة حتى الإفطار. بسبب ساعات الصيام الطويلة، من المرجح أن تشعر بالعطش والتعب خلال النهار. كما أن تخطي السحور يشجع على الإفراط في تناول الطعام خلال الإفطار، مما قد يسبب زيادة الوزن بشكل غير صحي.

٢. تناول وجبة متوازنة

تحتوي الوجبة المتوازنة على الكربوهيدرات المعقدة مثل الشوفان، القمح، العدس والحبوب. الأطعمة الغنية بالألياف التي يتم هضمها ببطء وتشمل الحبوب، التمر، التين، النخالة، الخضروات ومعظم الفواكه. بالإضافة إلى الأطعمة الغنية بالبروتين مثل البيض، الجبن، الزبادي واللحوم

٣. تناول ما لا يقل عن ٧ حصص من الفاكهة والخضروات

تحتوي بعض الفواكه والخضروات بشكل طبيعي على نسبة عالية من الماء. وخاصة الخيار، البطيخ، الشمام، القرع واليقطين. تناول هذه الأطعمة بعد ساعات الصيام فيمكن أن تساعدك في الحفاظ على رطوبة جسمك. يمكن تحديد حصة واحدة من الفواكه والخضروات على النحو التالي: نصف كوب (١٢٥ مل) من الخضروات / الفواكه الطازجة أو المفروزة، عصير فواكه أو خضار حقيقي 100% (أو ١ كوب (٢٥٠ مل) من الخضار الورقية أو السلطة المختلطة أو ١ فاكهة (متوسطة الحجم)

٤. خفف الأطعمة السكرية والمصنعة

تجنب الأطعمة المصنعة التي تحتوي على الكربوهيدرات المكررة مثل السكر والدقيق الأبيض. قلل من تناول الأطعمة الدهنية وخاصة الأطعمة المقلية مثل البطاطس المقلية واللحوم الدهنية. اختر اللحم الأبيض بدلاً من اللحم الأحمر. اختر قطع اللحم الخالية من الدهون وازل الدهون عنها.

٥. اشرب الماء

اشرب ما لا يقل عن ٨-١٢ كوبًا من الماء يوميًا. كن حذرًا من استهلاك الكثير من المشروبات الرمضانية السكرية مثل تمر هندي والكردي. أيضًا، استهلك الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء مثل الحساء والخضروات والفواكه مثل الخيار، البطيخ والشمام.