



Water helps lubricate and cushion joints, protects your spinal cord, keeps body temperature normal, and helps your body get rid of waste through urination, respiration and bowel movement. Therefore, follow these tips to stay hydrated during Ramadan.



LAHC
ENRICHING LIVES - EMBRACING DIVERSITY

1. Break your fast with couple dates and 2 cups of water

Thirst is always confused with hunger, and drinking water first can prevent overeating.

2. Make soups a regular item on your Iftar menus

Soups are warm, soothing on the stomach and easy to make. They provide the body with fluids, vitamins, and minerals while offering a great way to incorporate vegetables.



3. Avoid Caffeinated drinks

Caffeine is a diuretic that stimulates faster water loss, leading to dehydration. It is best to avoid caffeinated drinks such as strong tea, coffee, and colas, or drink them in moderation.



4. Avoid salty foods

When you consume too much salt, the body needs water to dilute the salt, so you feel thirsty.



نصائح لمنع جفاف جسمك خلال شهر رمضان



LAHC

ENRICHING LIVES - EMBRACING DIVERSITY

يساعد الماء على تليين المفاصل وتخفيفها. كما يحمي العمود الفقري، يحافظ على درجة حرارة الجسم الطبيعية ويساعد الجسم على التخلص من الأوساخ من خلال البول، التنفس وحركة الأمعاء. لذلك، اتبع هذه النصائح لتجنب جفاف جسمك خلال شهر رمضان.

١. افطر على قطعتين من التمر وكوبين من الماء

يتم الخلط دائماً بين العطش والجوع. إنّ شرب الماء أولاً قد يؤدي إلى منع الإفراط في تناول الطعام.



٢. اجعل الشوربات وجبة يومية على الإفطار

الحساء دافئ ومريح على المعدة ويسهل صنعه. فإنها تزود الجسم بالسوائل، الفيتامينات والمعادن. وهي طريقة رائعة لتناول الخضروات.

٣. تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين

الكافيين هو مدر للبول الذي يحفز فقدان الماء بشكل أسرع، مما يؤدي إلى الجفاف. من الأفضل تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل الشاي، القهوة والكولا أو اشربها باعتدال.



٤. تجنب الأطعمة المالحة

عندما تستهلك الكثير من الملح، يحتاج الجسم إلى الماء لتخفيف الملح لذلك ستشعر بالعطش.