

إرشادات مهمة للحامل في رمضان

التي تعاني من ارتفاع ضغط الدم تحتاج إلى جرعات أدوية أقل في حالة الصيام.

بالنسبة لتغذية المرأة، فإن تغذية الحامل أثناء الحمل تؤثر على صحة الأم وحجم الجنين ونموه، ولذا يجب أن تكون الوجبة الغذائية للحامل وجبة متكاملة تحتوي على البروتينات ومنتجات الألبان والحبوب والخضراوات والفاكهة واللحوم، كما يجب تجنب الإسراف في تناول الشاي والقهوة، والامتناع عن التدخين، وليس هناك أي ارتباط بين الفترة التي يمر بها الحمل وقابلية الحامل للصوم حيث تستطيع الحامل الصوم دون أي مضاعفات مادامت حالتها الصحية تسمح بذلك.

ما عن الأشهر الثلاثة المتوسطة من الحمل، فيمكنها أن تصوم إذا لم تجد شقة وإذا كان الحمل طبيعياً غير مصحوب بأي أمراض ولا ناجد من آثار جانبية عليها أو على جنينها.

وبالنسبة للمرأة الحامل المرضع بالسكري إذا كانت تحت السيطرة الكاملة مع عدم يتخطى الأكل وكميته أو عن طريق جرعات بسيطة من الأنسولين مع عدم وجود أعراض أخرى من الممكن صيامها وتناول الأنسولين قبل وجبة الإفطار مباشرة، إن للصيام فائدة كبيرة تتخطى السكر في الدم، وبناء على الصيام تستطيع تحديد نسبة السكر.

أما المرأة الحامل المرضع بالصيام ضغط الدم وانخفاضها يمكنها الصيام وتناول الأدوية بعد الإفطار مباشرة، إن الحامل

لذلك للمرأة الحامل هبوطاً في نسبة سكر الدم أو هبوطاً في الدورة الدموية أو الدوخة والإرهاق، ومن هنا فإن كل امرأة تستلعب وحدها تحديداً موقفاً من الصيام في رمضان، وذلك حسب حالتها الصحية العامة، لذلك لا خلاف على المرأة الحامل من الصيام، لكن في حال خشيته الأم على جنينها من قلة الإرضاء خصوصاً إذا كانت في الأشهر الثلاثة الأولى تستلعب الإضرار، حيث يحتاج في الفترة ذاتها إلى وجبات صغيرة منتظمة على فترات منتظمة خاصة إذا كان لديها ميل للغثاس أو الغليان، وكذلك الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل لا ينصح بصومها لأن احتياجها للجين والام احتياجاً متزايداً في هذه الشهور.

إنما تتردد الحامل هل تصوم أم لا خوفاً على صحة جنينها بالدرجة الأولى، لأن طبيعة الأطفال الرضع لا يصومون فكيف بالجنين، وطرق تخزين الطعام لهذا الجنين، ولهذا سقدم الشير الكريم أهم النصائح لكيفية العناية بصحة المرأة الحامل خلال الشهر الأول من الحمل (التفاصيل):

إن معظم السيدات الحوامل يستطعن الصيام ولكن يضايط معينة تختلف من سيدة إلى أخرى، إلى الاحتياجات الغذائية للحامل تزيد بالمرارة مع قربتها، فهي تحتاج إلى عدد أكبر من السعرات اليومية كما تحتاج إلى كمية أكبر من المواد وإذا نقصت الكمية المطلوبة من الغذاء والسوائل بسبب الصيام أو غيره فقد سبب

الإفطار

الدجاج المحمر والمحشو بالأرز

المقادير:

1 1/2 ملعقة طعام من الزيت النباتي
1 حبة صغيرة الحجم من البصل مفرومة
1/4 كوب أو 75 غ من الصنوبر
1 كوب أو 200 غ من الأرز الأبيض ذي الحبة الطويلة
1 1/2 ملعقة صغيرة من الخلطة المخلوطة
1 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
1 1/2 كوب أو 375 مل من الماء
1 متعبان من مرقة الدجاج ماجي
1 كوب أو 75 غ من الزبيب
1/4 أو 1400 غ من الدجاج الكامل - كبيرة الحجم

طريقة التحضير

يُطهى كل من البصل وحبّات الصنوبر على نار معتدلة لمدة 4-5 دقائق أو إلى أن يصبح اللون ذهبياً تقريباً.

الدجاج ماجي، والزبيب، يطهى المزيج على نار خفيفة لمدة 10 دقائق أو إلى أن يصبح الأرز مطبوخاً تقريباً.
- تحشى الدجاجة بأكثر كمية ممكنة من الأرز وتُستكمل عملية طهي الكمية المتبقية كي تقدم مع الدجاج.

– يتم تحمير الدجاج في فرن محمى على 190 درجة مئوية لمدة 45 إلى 50 دقيقة أو إلى يصبح الدجاج والأرز مطهيناً جيداً.
– يقدم الدجاج المحمر مع الأرز المتبقي وسلطة من الخضار الطازجة.

السحور

اسکالوب الدجاج الموزاریلا

المقادير :

6 قطع من صدور الدجاج صغيرة الحجم تزن كل واحدة منها 150 غ
مخلب من أسرار خلطة البروست
ملقحة طعام من التكريرة المرومة فرماً ناعماً
بشر قشر ليمونة حامضة
50 غ من جبنة الغوزاريا ملبوسة برشاً ناعماً، وبيستنان
3 أكواب من الزيت النباتي

طريقة التحضير

يقطع كل صدر إلى شريحتين رقيقتين.
تخلط أسرار خلطة البروست ماجي مع الكزبرة و يبرش
البطيون الحامض وجبة الحوزاريل.
يخفق البيض في وعاء.
تغمس شرائح الدجاج في البيض ومن ثم في أسرار خلطة
البروست وتوضع على صينية.
يحمى الزيت على حرارة متوسطة ويقلى إسكالوب
الدجاج لمدة تتراوح بين 7 و 10 دقائق إلى أن يصبح لونه
بنياً ذهبياً.

فصائح

عادات غذائية صحية

ينصح الصائم بعدم تناول طعام الإفطار بشكل متواصل، فيعد تناول التمرات وكوب الماء يتوقف، حتى يتسنى للسكّر الموجود في التمر الوصول للدماغ وعلوّه الإشارة المناسبة، وعند الجلوس للمائدة مرة أخرى يفضل تناول طبق الشوربة الدافئ أولاً لأنها تعمل على تنبيه أعصاب المعدة واختيار أنواع الطعام بشكل صحي، وبعد ذلك يمكن تناول طبق آخر، وبذلك تكون المعدة قد امتلأت تقريباً فيكتفي الصائم بكمية محدودة وقليلة من باقي أنواع الطعام، ويكون قد حصل على إفطار صحي متكامل، ويجب أن يكون الطبق الرئيسي خالياً من الدهون أو يحتوي على كمية قليلة جداً منها.

ومن أهم الأمور الواجب مراعاتها تناول الطعام ببطء وعدم الإسراع فيه، حيث إن عملية تبليغ الدماغ أن المعدة امتلأت تستغرق 20 دقيقة، فإذا تناولت الطعام بسرعة ستشعر بالتخمة والكسل بعد الانتهاء من الإفطار.

وينصح بتناول الفاكهة ما بين الإفطار والسحور، بالإضافة إلى شرب كأسين من الحليب قليل الدسم، وينصح أيضاً بشرب كميات كافية من الماء ما بين الإفطار والسحور لإمداد الجسم بالسوائل أثناء النهار .

ويمكن أخذ قليل من الحلويات ولكن بعد مضي 4 ساعات على تناول الإفطار.

عقبلا

مرق لحم الغنم والخضار

المقادير:

مطلقاً طعام من الزيت النباتي
حبة متوسطة الحجم أو 125
غ من البصل مفرومة
450 غ من التوم مسحوقاً
1 ص من لحم الغنم المقطع
إلى مكعبات كبيرة
6 أصابع أو 1500 مل من
الماء
مكعبان من مرقة ماجي بنكهة
لحم الخروف
حبة متوسطة الحجم أو
150 غ من الطماطم مفقشرة
ومقطعة إلى مكعبات
4 ملاعق طعام من معجون
الطماطم
3 حبات أو 300 ج من الكوسا
الصغيرة مقطعة إلى مكعبات
كبيرة
جبان متوسطا الحجم أو
300 غ من الجوز مقطعة إلى

طريقة التحضير

يصل إلى أن يصبح لونه ذهبياً، يُضاف اللوز ويحرك لمدة دقيقة
ثم إليه معكبات لحم الغنم وتطهى المكونات مدة 5 دقائق أو إلى أن
تتكه لحم الخروف وتطهى المزيج على نار خفيفة مع تغطية القدر
لوقتاً طويلاً.
الكوسة، الجزر والبصل (مع إضافة المزيد من الماء عند الحاجة)،
مدة 15 إلى 20 دقيقة أو إلى أن تنضج الخضار ولحم الغنم جيداً،
بلا ثم تقدم.

المقادير:

كوبان من زيتون مقطع شرائح
الفاصل حار مقطع حلقات أو فلفل
أخضر عادي مقطع بحجم
صغير
حبتا ليمون مقطعتان قطعاً
صغيرة جداً مع الفشر
بإضافة كزبرة مفرومة
بإضافة زعفران أخضر
مع كوب كزبرة ناشفة
5 ملاعق كبيرة زيت زيتون
5 ملاعق كبيرة عصير ليمون
حسنة مبشورة على أكبر
مقياس، وقليل من قطع الجبنة
الرائحة

طريقة التحضير

بيرة والزعر الأخصر والليمون والقفط الحار وتضيفها إلى الزيتون
الجزر المبشور والكزبرة الناشفة وقطع الجبنة ثم تخلط المكونات