

إرشادات مهمة للحامل في رمضان

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

أما 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.

أما عن الأشهر الثلاثة المتوسطة من الحمل، فيمكنها أن تصوم إذا لم تجد مشقة وإذا كان الحمل طبيعيا غير مصحوب بأي أمراض ولا تعاني من آثار جانبية عليها أو على جنينها.

وبالنسبة للمرأة الحامل المريضة بالسكري إذا كانت تحت السيطرة الكاملة إما بتنظيم الأكل وكميته أو عن طريق جرعات بسيطة من الأنسولين مع عدم وجود أعراض أخرى من الممكن صيامها وتناول الأنسولين قبل وجبة الإفطار مباشرة، لأن للصيام فائدة كبيرة لتنظيم السكر في الدم، وبناء على الصيام نستطيع تحديد نسبة السكر، أما المرأة الحامل المريضة بارتفاع ضغط الدم وانخفاضه يمكنها الصيام وتناول الأدوية بعد الإفطار مباشرة، لأن الحامل

ذلك للمرأة الحامل هبوطاً في نسبة سكر الدم أو هبوطاً في الدورة الدموية أو الدوخة والإرهاق، ومن هنا فإن كل امرأة تستطيع وحدها تحديد موقتها من الصيام في رمضان، وذلك حسب حالتها الصحية العامة، لذلك فلا خوف على المرأة الحامل من الصيام، لكن في حال خشيت الأم على جنينها من قلة الإرضاع خصوصاً إذا كانت في الأشهر الثلاثة الأولى تستطيع الإفطار، حيث إنها تحتاج في الفترة ذاتها إلى وجبات صغيرة منتظمة على فترات متقطعة خاصة إذا كان لديها ميل للقيء أو الغثيان، وكذلك الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل لا يتصح بصومها لأن احتياجات الجنين والأم الغذائية تتزايد في هذه الشهور.

دائماً تتردد الحامل هل تصوم أم لا خوفاً على صحة جنينها بالدرجة الأولى، لأن طبيعة الأطفال الرضع لا يصومون فكيف بالجنين، وعن طرق تخزين الطعام لهذا الجنين، ولهذا سنقدم إليك اليوم أهم النصائح لكيفية العناية بصحة المرأة الحامل خلال الشهر الكريم واليك التفاصيل:

إن معظم السيدات الحوامل يستطعن الصيام ولكن بضوابط معينة تختلف من سيدة إلى أخرى، لأن الاحتياجات الغذائية للحامل تزيد بالمقارنة مع قرينتها، فهي تحتاج إلى عدد أكبر من السعرات الحرارية كما تحتاج إلى كمية أكبر من السوائل وإذا نقصت الكمية المطلوبة من الغذاء والسوائل بسبب الصيام أو غيره فقد يسبب

الإفطار

الدجاج المحمر والمحشو بالأرز

المقادير:

- 1½ ملعقة طعام من الزيت النباتي
- 1 حبة صغيرة الحجم من البصل مفرومة
- ¼ كوب أو 75 غ من الصنوبر
- 1 كوب أو 200 غ من الأرز الأبيض ذي الحبة الطويلة
- ¼ ملعقة صغيرة من الفرفة الملحونة
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود الملحون
- 1½ كوب أو 375 مل من الماء
- 2 ملعقة من مرق الدجاج ماجي
- ¼ كوب أو 75 غ من الزبيب
- 1 أو 1400 غ من الدجاج الكامل، كبيرة الحجم.

طريقة التحضير

يُحمى الزيت في وعاء للصلصة متوسط الحجم ويُضاف ويُطهى كل من البصل وحبات الصنوبر على نار معتدلة لمدة 4 إلى 5 دقائق أو إلى أن يصبح اللون ذهبياً تقريباً.

– يُضاف الأرز، الفرفة، الفلفل الأسود، الماء، ومكعبات مرق

الدجاج ماجي، والزبيب. يُطهى المزيج على نار خفيفة لمدة 10 دقائق أو إلى أن يصبح الأرز مطهواً تقريباً.

– تُحشى الدجاجة بأكبر كمية ممكنة من الأرز وتُستكمل عملية طهو الكمية المتبقية كي تُقدم مع الدجاج.



– يتم تحمير الدجاج في قرن محمى على 190 درجة مئوية لمدة 45 إلى 50 دقيقة أو إلى يصبح الدجاج والأرز مطهيناً جيداً.

– يُقدم الدجاج المحمر مع الأرز المتبقي وسلطة من الخضار الطازجة

السحور

إسكالوب الدجاج الموزاريلا

المقادير:

- 6 قطع من صدور الدجاج صغيرة الحجم تزن كل واحدة منها 150 غ
- مغلف من أسرار خلطة البروست
- ملعقة طعام من الكزبرة المفرومة فرماً ناعماً
- بشر فشر ليمونة حامضة
- 50 غ من جبنة الموزاريلا مبروشة برشاً ناعماً، وبيضتان
- 3 أكواب من الزيت النباتي

طريقة التحضير

يقطع كل صدر إلى شريحتين رقيقتين.

– تخلط أسرار خلطة البروست ماجي مع الكزبرة وبرش الليمون الحامض وجبنة الموزاريلا.

– يُخفق البيض في وعاء.

– تُغمس شرائح الدجاج في البيض ومن ثم في أسرار خلطة البروست وتوضع على صينية.

– يُحمى الزيت على حرارة متوسطة ويقلّى إسكالوب الدجاج لمدة تتراوح بين 7 و10 دقائق إلى أن يصبح لونه بنياً ذهبياً.

عادات غذائية صحية

نصائح

ينصح الصائم بعدم تناول طعام الإفطار بشكل متواصل، فيعد تناول التمرات وكوب الماء يتوقف، حتى يتسنى للسكر الموجود في التمر الوصول للدماغ وإعطاؤه 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 بالثخمة 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 يعد مضي 4 ساعات على تناول الإفطار.

عقبلة

مرق لحم الغنم والخضار

المقادير:

- ملعقة طعام من الزيت النباتي
- حبة متوسطة الحجم أو 125 غ من البصل مفرومة
- فصان من الثوم مسحوقان
- 450 غ من لحم الغنم للقطع إلى مكعبات كبيرة
- 6 أكواب أو 1500 مل من الماء
- مكعبان من مرق ماجي يتكهة لحم الخروف
- حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الطماطم مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- 4 ملاعق طعام من معجون الطماطم
- 3 حبات أو 300 ج من الكوسا الصغيرة مقطعة إلى مكعبات كبيرة
- حبتان متوسطتا الحجم أو 300 غ من الجزر مقطعة إلى مكعبات كبيرة
- حبتان متوسطتا الحجم أو 500 غ من البطاطا مقطعة إلى مكعبات كبيرة



- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل
- ¼ ملعقة صغيرة من الفرفة
- ¼ ملعقة صغيرة من السبع
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل

طريقة التحضير

يُحمى الزيت في قدر كبيرة ويُقلى البصل إلى أن يصبح لونه ذهبياً، يُضاف الثوم ويُحرك لمدة دقيقة واحدة أو أن تفوح رائحته ثم تُضاف إليه مكعبات لحم الغنم وتُطهى المكونات لمدة 5 دقائق أو إلى أن يصبح لحم الغنم بنياً.

يُضاف الماء ومكعبات مرق ماجي يتكهة لحم الخروف ويُطهى المزيج على نار خفيفة مع تغطية القدر لمدة ساعة أو إلى أن يصبح اللحم طرياً تقريباً.

تُضاف الطماطم، معجون الطماطم، الكوسا، الجزر، والبطاطا (مع إضافة المزيد من الماء عند الحاجة)، ثم تُترك المكونات على نار خفيفة لمدة 15 إلى 20 دقيقة أو إلى أن تنضج الخضار ولحم الغنم جيداً، تُنزل المكونات والبهارات ويُحرك قليلاً ثم تُقدم.

سلطة الزيتون الأخضر بالجبن

المقادير:

- كوبان من زيتون مقطع شرائح
- فلفل حار مقطع حلقات أو فلفل أخضر عساري مقطع بحجم صغير
- حبتان ليمون مقطعتان قطعاً صغيرة جداً مع القشر
- باقية كزبرة مفرومة
- باقية زعتر أخضر
- ربع كوب كزبرة ناشفة
- 5 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 5 ملاعق كبيرة عصير ليمون
- جزيرة مبشورة على أكبر مقياس، وقليل من قطع الجبنة الفرنسية



طريقة التحضير

نضع الزيتون في وعاء ثم نقطع الكزبرة والزعتر الأخضر والليمون والفلفل الحار ونضيفها إلى الزيتون ثم نضيف الزيت وعصير الليمون والجزر المبشور والكزبرة الناشفة وقطع الجبنة ثم نخلط المكونات سوياً.