

إرشادات مهمة للحامل في رمضان

وجبة الإفطار مباشرة، لأن للصيام فائدة كبيرة لتتظلم
السكري في الدم، وبناءً على الصيام نستطيع تحديد نسبة
السكر في الدم، والحامل المريضة بارتفاع ضغط الدم
ونخفاضه يمكنها الصيام وتناول الأدوية بعد الإفطار
مباشرة، لأن الحامل 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 الإفطار والغذاء للحامل وجبة متكاملة
تحتوي على البروتينات ومنتجات الألبان والحبوب
والخضراوات والفاكهة واللحوم، كما يجب تجنب
الإسراف في تناول الشاي والقهوة، والمتاع عن
التدخين، وليس هناك أي ارتباط بين الفترة التي يمر بها
الحمل وقابلية الحامل للصوم حيث تستطيع الحامل
الصوم دون أي مضاعفات مادامت الصحة الجيدة
تسمح بذلك.

فلا خوف على المرأة الحامل من الصيام، لكن في حال خشيتم إذا لم علي جنبتيها من قلة الأضراع خصوصا إذا كانت في الأشهر الثلاثة الأولى تستطيع الإفطار، حيث إنها تحتاج في الفترة ذاتها إلى وجبات صغيرة منتظمة في فترات متقطعة خاصة إذا كان لديها ميل للحمل أو الغثيان، وكذلك الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل لا ينصح بصومها لأن احتياجات الجنين والأم الغذائية تتزايد في هذه الشهور.

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

وبالنسبة للمرأة الحامل المريضة بالسكري إذا كانت تحت السيطرة الكاملة إما بتناول الأكل وكميته أو عن طريق جرعات البسطن مع عدم وجود أعراض أخرى من بسطن صمامها والتساؤل الأولين قبل

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

ولكن 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 يسبب السيام أو غيره فقد يسبب ذلك للمرة الحامل هبوطاً في نسبة سكر الدم أو هبوطاً في قوة النبوية أو الدوخة والإرهاق، ومن هنا فإن كل امرأة تستطيع وحدها تحديد موقعها من الصيام في رمضان، وذلك حسب حالتها الصحية العامة، لذلك



عقبلا

مرق لحم الغنم والخضار



المقادير:

ملقًا طعام من الزيت النباتي
125 غ من متوسطة الحجم أو
خبة من البصل مفرومة
مضبان من الفوم مسحوقان
450 غ من لحم الغنم المقطع
إلى مكعبات كبيرة
4 كواب أو 1500 مل من الماء
مكعبان من مرقة عاجي بنكهة
لحم الخروف
خبة من متوسطة الحجم أو
150 غ من الطماطم مقشرة ومقطعة
إلى المكعبات
4 ملاعق طعام من معجون
الطماطم
3 حبات أو 300 ج من الكوسا
الصغيرة مقطعة إلى مكعبات
كبيرة
مكعبتان متوسطتا الحجم أو
300 غ من الجزر مقطعة إلى
مكعبات كبيرة
مكعبتان متوسطتا الحجم أو
500 غ من البطاطا مقطعة إلى
مكعبات كبيرة
¼ ملعقة صغيرة من الخل
الأسود المحلول
¼ ملعقة صغيرة من السبع
بهارات
¼ ملعقة صغيرة من الفرفرة
المحذونة

طريقة التحضير

أن يصيح لونه ذهبياً، يُضَاف النّوم ويَحْرَك لمدة دقيقة
تعبات لحم الغنم وتُطهى المكونات لمدة 5 دقائق أو إلى أن
الخروف ويُطهى المزيج على نار خفيفة مع تغطية القدر
الجزر والبطاطا (مع إضافة المزيد من الماء عند الحاجة)،
20 دقيقة أو إلى أن تنضج الخضار ولحم الغنم جيداً.

الدجاج المحمر والمحشو بالأرز



المقادير:

1½ ملعقة طعام من الزيت النباتي
 1 حبة صغيرة الحجم من البصل مفرومة
 ½ كوب أو 75 غ من الصنوبر
 1 كوب أو 200 غ من الأرز الأبيض ذي الحبة الطويلة
 ¼ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
 ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
 1½ كوب أو 375 مل من الماء
 2 مكعبان من مرققة الدجاج ماجي
 1 كوب أو 75 غ من الزبيب
 ½ أو 1400 غ من الدجاج الكامل، كبيرة الحجم

طريقة التحضير

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

طهو الدجاجة بأكبر كمية ممكنة من الأرز وتُستكمل عملية طهو الدجاج المتبقية في تقدم مع الدجاج.

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

إسكالوب الدجاج الموزاريلا



المقادير:

6 قطع من صدور الدجاج صغيرة الحجم تزن كل واحدة منها 150 غ
مغلف من أسرار خلطة البروست
ملقعة طعام من الكزبرة المفرومة فرماً ناعماً
50 غ قشر ليمونة حامضة
عشر 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 وبيرش الليمون الحامض وجبة الموزارلا.
- يخفق البيض في وعاء.
- تغمس شرائح الدجاج في البيض ومن ثم في أسرار خلطة البروست وتوضع على صينية.
يحمى الزيت على حرارة متوسطة ويقلى إسكلوب الدجاج لمدة تتراوح بين 7 و 10 دقائق إلى أن يصبح لونه بنياً ذهبياً.