

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.

ما بين الأشهر الثلاثة المتوسطة من الحمل، فيمكنها أن تصوم إذا لم يجد مشقة أو إذا كان الحمل طبيعياً غير مصحوب بأي أمراض ولا يائي من آثار جانبية عليها أو على جنينها.

بالنسبة للمرأة الحامل المصابة بالسكري إذا كانت تحت السيطرة الكاملة أو لا يتخطى الجلوكوز مستواه أو عن طريق جرعات بسيطة من الإنسولين مع وجود أعراض أخرى من الممكن صيامها وتناول الانسولين قبل وجبة الإفطار مباشرة، لأن الصيام فائدة كبيرة لتتخطى السكري في الدم، وبناءً على الصيام تستطيع تحديد نسبة سكرها، أما المرأة الحامل المصابة بالصيام ضغط الدم وانخفاضه، فيمكن الصيام وتناول الأدوية بعد الإفطار مباشرة، لأن الحمل

لك المرأة الحامل هبوطاً في نسبة سكر الدم أو هبوطاً في الدورة الدموية أو الدوخة والإرهاق، ومن هنا فإن كل امرأة تستطيع تحديد موقعها من الصيام في رمضان، وذلك حسب حالتها الصحية العامة، لذلك فلا خوف على المرأة الحامل من الصيام، لكن في حال اشتد الأمر على جنينها من قلة الإرضاع خصوصاً إذا كانت في الأشهر الثلاثة الأولى تستعمل الإطعام، حيث إنها تحتاج في الفترة ذاتها إلى وجبات صغيرة منتظمة على فترات متقطعة، خاصة إذا كان لديها ميل للقيء أو الغليان، وكذلك الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل لا يصعب صومها لأن احتياجات الجنين والأم الغذائية تتزايد في هذه الشهور.

دائماً تتردد الاحمال هل تصوم أم لا خوفاً على صحة جنينها بالدرجة الأولى، لأن طبيعة الأطفال الرضع لا يصحومون فكيف بالجنين، وعن كيفية تخزين الطعام لهذا الجنين. ولهذا نسقدم إليك اليوم أهم النصائح لمراقبة العناية بصحة المرأة الحامل خلال الشهر الرابع، وإلى التفاصيل:

إلى معظم السيدات الحوامل يستطعن الصيام ولكن يضوابط معينة تخفف من سببه 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 الفلفل المخلوطة
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
1½ كوب أو 375 مل من الماء
2 ملعقة من مرقة الدجاج مجففة
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 ويضاف
ويطهى كل من البصل وحبات الصنوبر على نار معتدلة لمدة 4
إلى 5 دقائق أو إلى أن يصبح اللون ذهبياً تقريباً.
- يضاف الآن: القرفة، القلقل الأسود، الماء، ومكعبات مرقة

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

- تحشى الدجاجة بأكبر كمية ممكنة من الأرز وتُسكمل عملية طهو الكمية المتبقية كي تقدم مع الدجاج.

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

– يُقدّم الدجاج المحمر مع الأرز المتبقّي وسلطة من الخضار الطازجة.

السحر

إسكالوب الدجاج الموزاريلا

المقادير:

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

طريقة التحضير

يقتل كل صر إلى شريحتي رقيقين.
 - تخط أسرار خلطة البروست ماجي مع الكزبرة ويرش
 البومون الحامض وجبنة الموزاريلا.
 - يخفق البيض في وعاء.
 - تغمس شرائح الدجاج في البيض ومن ثم في أسرار خلطة
 البروست وتوضع على صينية.
 - يحشى الزيتون على جافة متوسطة ويقلى إسكالموب
 الدجاج لمدة تتراوح بين 7 و10 دقائق إلى أن يصبح لونه
 بنياً ذهبياً.

عادات غذائية صحية

فصائح

ينصح الصائم بعدم تناول طعام الإفطار بشكل مواصل، فيعد تناول التمرات وكوب الماء يتوقف، حتى يتسنى للسكر الموجود في التمر الوصول للدماغ وإعطائه الإشارة المناسبة، وعند الجلوس للمائدة من أخرى يفضل تناول طبق الشورية الدافئ أولاً لأنها تعمل على تنبيه أعضاء 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 أيضا 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 :

ملقًا طعام من الزيت النباتي
حبة متوسط الحجم أو 125
غ من البصل مفرومة
لصان من التوم مسحوق
450 غ من لحم الغنم المقطع
إلى مكعبات كبيرة
6 أعشاب أو 1500 مل من
الماء
لحم الخروف
حبة متوسط الحجم أو
150 غ من الطماطم مفترقة
ومقطعة إلى مكعبات
4 ملاعق طعام من معجون
الطماطم
3 حبات أو 300 ج من الكوسا
الصغيرة مقطعة إلى مكعبات
كبيرة
حبان متوسط الحجم أو
300 غ من الجوز مقطعة إلى

طريقة التحضير

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

تُضاف الماء ومكعبات مرقة ماجي بكنكهة لحم الخروف وتطهى المزيج على نار خفيفة مع تغطية القدر لمدة ساعة أو إلى أن يصبح اللحم طرياً تقريبا.

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

سلطة الزيتون الأخضر بالجبن

المقادير:

كوبان من زيتون مقطع شرائح
فلفل حار مقطع حلقات أو فلفل
أخضر عادي مقطع بحجم
صغير
حبتا ليمون مقطعتان قطعاً
صغيرة جداً مع الفشر
باقية كزبرة مفرومة
باقية زعتر أخضر
ربع كوب كزبرة ناشفة
5 ملاعق كبيرة زيت زيتون
5 ملاعق كبيرة عصير ليمون
جزءة مبشورة على أكبر
الفرناس، وقليل من قطع الجبنة
الفرنسية

طريقة التحضير

نضع الزيتون في وعاء ثم تقطع الكزبرة والزعرير الأخضر والليمون والفلفل الحار وتضيفها إلى الزيتون ثم تصفى الزيت وعصير الليمون والجزر المبشور والكزبرة الناشفة وقطع الجبنة ثم تخلط المكونات سوياً.