

15 حزيران 2018 انتهاء شهر رمضان المبارك

رمضان شهر الصوم عند المسلمين الصوم كل يوم يبدأ مع شروق الشمس وينتهي في الغروب خلال هذا الشهر الصائمين يتغير نظام الطعام لديهم من حيث الكمية و النوعية التي يتناولوها بعد الصوم اليومي و خلال الليل حيث يدخلون على نظامهم الغذائي المشروبات الغازية والحلويات بعد شهر و في آخر رمضان يبدأ عيد الفطر السعيد وهو عبارة عن احتفالات لمدة ثلاثة أيام وهي فترة البدء ب العودة الى الحياة الغذائية اليومية الطبيعية

في احتفالات عيد الفطر كما في كل احتفال هناك استهلاك كبير للحلويات والبسكويت واللحوم والمشروبات الغازية في محاولة الصوم والعودة ثانياً إلى الحياة الطبيعية اليومي عندما يكون الجسم قد تعود على الساعات الطويلة من الصوم خلال النهار و الوجه السريعه في آخر الليل والروتين الطبيعي للطعام خلال النهار كثير من الأشخاص لا يتقيدون بعوده تدريجيه للنظام الغذائي الطبيعي اليومي يمكن أن يصابون بعوارض مختلفه من سوء الهضم مثل وجع في المعدة واسهال لذلك يجب التقيد ب التعليمات التاليه للوقايه من هذه الأعراض

العودة التدريجيه لنظام الغذاء اليومي المعتاد عليه سابقاً

بدء عيد الفطر السعيد بوجبات خفيفه كل يوم نتناول في وجباتنا اليوميه الخضار الطازجة والمطبوخه والأطعمة اللتي تحتوي على

الكربوهيدرات الموجوده مثلاً في الخبز الاسمر والأطعمه الغنيه ب البروتين والقليلة الدهون مثل اللحم الأحمر والسك

التقليل من الأطعمة المشبعه ب الدهون وخاصة المصنعة من المشتقات الحيوانيه وخاصة اللحوم المدهنه

تناول الحلويات بكميه قليله في آخر الوجبه مثل البسكويت كي لا تكون بديله عن وجبة الطعام

تناول سلطة الفواكه للتخليه

الإكثار من شرب الماء والشاي من أي نوع كان وبخاصة بدون سكر



"Co-funded by Asylum, Migration and Integration Fund of the European Union."



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ "ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΕΝΤΕΛΕΣΗΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ"