

أخصائية تغذية تحذّر من تناول المكملات الغذائية في رمضان

3 مارس، 2025



حذّرت نواف الحمدي، أخصائية تغذية علاجية، من تناول المكملات الغذائية خلال رمضان، مبيّنةً أنه لا يجب تناولها إلا في حال وجود نقص في أحد الفيتامينات، على أن يكون ذلك تحت إشراف طبي، مؤكدةً أن النصيحة الأهم هي المحافظة على التغذية المثلى.

وشدّدت على أهمية تجنّب تناول الحلويات والكربوهيدرات المكررة، واللحوم المصنّعة، والأطعمة الغنية بالدهون، والمملحة، والعصائر المصنّعة، مع الحرص على تناول اللحوم المشوية.

وأوضحت أنه يمكن للصائمين الحفاظ على مستوى ثابت من الطاقة خلال اليوم عبر تناول وجبات متوازنة في الإفطار والسحور، وشرب كميات كافية من الماء أثناء الليل، وتجنّب الإكثار من المشروبات التي تحتوي على الكافيين، والابتعاد عن الأطعمة المصنّعة. كما أكّدت على ضرورة التقليل من تناول الحلويات، خاصةً لمن يعانون من أمراض مزمنة.

وأشارت إلى أن الأطعمة المثالية التي يُنصح بتناولها في السحور لتجنّب الجوع والعطش خلال النهار هي تلك الغنية بالبروتين والألياف، مثل الشوفان، والموز، والمكسرات النيئة، مع ضرورة

الالتزام بنمط غذائي صحي.

وبيّنت أن هناك أطعمة ومشروبات تساعد في الترطيب خلال ساعات الصيام، مثل الفواكه كالبطيخ والشمام، والخضروات كالخيار، إضافةً إلى عصائر الفاكهة الطازجة.