

RAMADAN DIET TIPS



Lama Tabasha
Clinical Dietician



RAMADAN DIET TIPS

- Break your fast gradually by starting with a cup of water and 1-3 dates.
- Avoid breaking your fast with juices or drinks containing added sugar.
- Avoid instant or packaged soups, as they are high in sodium. Instead, opt for fresh, homemade soups.
- Follow the MyPlate recommendations as guidance for a balanced meal:
 - MyPlate suggests that $\frac{1}{2}$ of your plate should consist of non-starchy vegetables, $\frac{1}{4}$ of lean proteins and $\frac{1}{4}$ of whole-grain carbohydrates.
- Maintain good hydration by consuming water, soups, herbal teas and water-rich fruits and vegetables such as watermelon, melon, cucumber, tomato and oranges.
- Don't skip the Suhoor meal; it helps you store energy for the fasting day.
- Avoid salty and fried foods at Suhoor to prevent excessive thirst.
- Exercise is recommended if you don't have any medical conditions. Light to moderate activities, such as walking and jogging, are best done 30-50 minutes before breaking your fast. Resistance exercises should be done between Iftar and Suhoor and not during fasting hours.
- Remember, Ramadan is a great opportunity to set new health goals and lose weight. Utilise it wisely!

نصائح تغذوية في رمضان



لمى طباشة تقني تغذية سريرية



- قم بكسر صيامك بالتدريج، إبدأ بكوب من الماء مع 1 إلى 3 حبات من التمر
- تجنب شرب العصائر والمشروبات المحتوية على السكر المضاف خلال وجبة الافطار
- تجنب الشوربات المعلبة سريعة التحضير واستبدالها بشورية طازجة محضرة في المنزل
- اتبع تعليمات الطبق الصحي كدليل إرشادي على كيفية تقسيم طبقك للحصول على وجبة صحية متكاملة
- الطبق الصحي ينصح بتقسيم طبقك كالتالي ($\frac{1}{2}$ الصحن يتكون من الخضار غير النشوية , $\frac{1}{4}$ الصحن يحتوي على البروتينات قليلة الدهون , $\frac{1}{4}$ الصحن يتحتوي على النشويات المعقدة كاملة الحبوب)
- حافظ على رطوبة جيدة للجسم عن طريق شرب كمية جيدة من السوائل والتي تشمل (الماء , الشورية , شاي الأعشاب , الخضار والفواكه الغنية بالماء مثل البطيخ/الشمام/البرتقال/الخيار والطماطم)
- لا تتخطى وجبة السحور حيث أنها مهمة لامدادك بالطاقة خلال فترة الصيام
- تجنب تناول الأطعمة الغنية بالاملاح والمقالي على وجبة السحور لتفادي العطش
- ينصح بممارسة الرياضة خلال الشهر الفضيل. إن كنت لا تعاني من أي أمراض مزمنة يمكنك ممارسة أنشطة منخفضة إلى معتدلة الشدة
- 30-50 دقيقة قبل الإفطار مثل المشي والهرولة. تمارين عالية الشدة وتمارين المقاومة ينصح بممارستها بين الفطور والسحور وتجنب ممارستها خلال الصيام
- تذكر يعتبر رمضان فرصة ذهبية لتغيير العادات الصحية وانقاص الوزن فاغتنمها خير اغتنام!