



## نصائح تساعدك علي تناول وجبة سحور صحية و مغذية طول شهر رمضان

Tips to help you have a healthy and nutritious Suhoor meal throughout the month of Ramadan.

Drug Information Center,  
Faculty of Pharmacy, Minia  
University

Executive Manager of  
Drug Information  
Center

Dr. Rania Hamdy Abu-Baih

Chairman of the Board  
of Directors of the  
Drug Information  
Center

Dr. Amal Kamal Hussein

Dean of the Faculty of  
Pharmacy

Dr. Mostafa Fouad Gawad



1. تناول وجبة السحور في وقت متأخر:
  - النصيحة: حاول تناول السحور قبل الفجر بوقت قصير لتزويد جسمك بالطاقة لأطول فترة ممكنة
  - الأمثلة: تناول وجبة السحور قبل 30-45 دقيقة من أذان الفجر
2. شرب ميات كافية من الماء:
  - النصيحة: أحرص علي شرب كميات كافية من الماء خلال السحور لتجنب الجفاف
  - الأمثلة: شرب كوبين من الماء قبل السحور وكوبين آخرين خلال السحور
3. تناول الأطعمة الغنية بالألياف:
  - النصيحة: ألياف تساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول وتحسن الهضم
  - الأمثلة: الشوفان، الخبز الكامل، الفواكه والخضروات الطازجة
4. تناول البروتينات:
  - النصيحة: البروتينات تساعد على بناء العضلات وتزويد الجسم بالطاقة.
  - الأمثلة: البيض، الزبادي، الجبن، الفول
5. تناول الكربوهيدرات المعقدة:
  - النصيحة: الكربوهيدرات المعقدة توفر طاقة مستدامة للجسم.
  - الأمثلة: الأرز البني، الكينوا، البطاطا الحلوة
6. تجنب السكريات البسيطة:
  - النصيحة: السكريات البسيطة تسبب ارتفاعاً سريعاً في مستوى السكر في الدم يتبعه انخفاض سريع.
  - الأمثلة: الحلويات، المشروبات الغازية، العصائر المصنعة.
7. تناول الفواكه المجففة:
  - النصيحة: الفواكه المجففة تحتوي على سكريات طبيعية وألياف.
  - الأمثلة: التين المجفف، المشمش المجفف، الزبيب.
8. تناول الزبادي واللبن:
  - النصيحة: الزبادي واللبن يحتويان على البروبيوتيك الذي يعزز صحة الجهاز الهضمي.
  - الأمثلة: زبادي طبيعي، لبن رائب، لبن زبادي بالفواكه.