



نصائح تساعدك على 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 لتزويذ جسمك بالطاقة لأطول فترة ممكنة
 - **الأمثلة:** تناول وجبة السحور قبل 30-45 دقيقة من أذان الفجر
2. **شرب ميات كافية من الماء:**
 - **النصيحة:** أحرص على 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، الكنينا، 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.