

الخالصة

منوعات, محطات

20 أبريل 2022 22:23 مساءً

الحساء» غذاء صحي للصائمين»





إعداد: راندا جرجس

يعتبر الحساء من الأطعمة التقليدية الرئيسية في المائدة الرمضانية، لاحتوائه على فوائد متعددة كتعويض الجسم عن السوائل التي يفقدها خلال ساعات الصيام، وهو من الأطباق الخفيفة التي تهيئ المعدة لاستقبال وجبة الإفطار، كما أنه غني بالكثير من العناصر الغذائية مثل الفيتامينات والمعادن والألياف التي تساعد في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي، وتمد الجسم بالطاقة

تقول أخصائية التغذية ملوك السامرائي، إن شرب الحساء بعد تناول الماء والتمر من أهم العادات الغذائية في رمضان بعد يوم طويل من الامتناع عن الطعام، حتى لا يتعرض الصائم للتخمة وعسر الهضم عند تناول الطعام، والوقاية من الغازات وآلام المعدة، كما يعد من المصادر الغنية بالماء الذي يعمل على ترطيب خلايا الجسم والبشرة، وتقلل من اكتساب الوزن، لأنها تحتوي على سعرات حرارية منخفضة

وتؤكد السامرائي على أن أفضل أنواع الحساء الصحية هي الطازجة المكونة من الخضروات المتنوعة، والبقوليات الغنية بالألياف التي تساعد على تنظيم حركة الجهاز الهضمي وتقلل الانتفاخ والإمساك، مثل: حساء العدس، الفريكة، البروكلي، الشوفان، البطاطا، البصل، اليقطين، الفطر، السبانخ، والشعيرية مع اللبن وغيرها، ويمكن إضافة مصدر بروتين كالدجاج أو البقوليات للحصول على قيمة غذائية عالية، وتعطي شعوراً بالامتلاء والشبع

وتضيف: لا مانع من إضافة الأعشاب والبهارات، لتعزيز النكهة والطعم