

## 5 أطعمة يجب تناولها في السحور تساعد على تحمل ساعات الصيام



### 1- الخضروات والفواكه:

إذ تعتبر الفاكهة والخضروات من الأطعمة المثالية على السحور، فالخضروات مثل الجريب والخبس مليئة بالألياف التي تزيد الإحساس بالشبع، كذلك الأمر بالنسبة للبطيخ أو الكرر والبرتقال والجوافة التي تساعد الصائم على مقاومة العطش.

### 2- العصائر:

تعتبر العصائر مثل قمر الدين والتمر الهندي والخروب، وكذلك العصائر الطبيعية الطازجة من أفضل المشروبات على السحور نظراً لاحتوائها على الفيتامينات، لاسيما فيتامين سي الذي يمد الجسم بالنشاط والحيوية

### 3- مشتقات القمح:

مثل السوياء والشوفان والنخالة ودقيق الذرة، فهي تمد الجسم بالطاقة التي تساعد على تحمل مدة الصيام لاحتوائها على الحديد والفيتامين بي والمغنيزيوم.

### 4- الأجبان والألبان:

فهي غنية بالماء، وتساعد الصائم على تحمل العطش، كما تعتبر من أكثر الأطعمة

تناولاً في فترة السحور نظراً لاحتوائها على فيتامين بي وسهولة هضمها

5- التمور:

تعتبر التمور من أسرع الأطعمة القابلة للهضم، وهي تعالج فقر الدم وتقوي جهاز المناعة الذي قد يضعف خلال شهر رمضان إن لم يتناول الصائم تغذية مناسبة بعد آذان المغرب.