7 أغذية للسحور تمنحك الطاقة وتشعرك بالشبع أثناء الصيام

الأربعاء 11 مارس 2026 06:00 م

إذا كنت تعاني من الشعور بالجوع، وزيادة العطش، وتشوش الذهن، وضعف التركيز خلال شهر رمضان، فعليك إعادة النظر في الأغذية التي تتناولها في السحور بدلاً من اعتباره مجرد وجبة خفيفة، يجب أن يكون جزءًا من نظام غذائي متكامل يعزز الشعور بالشبع طوال ساعات الصيام.

كشفت أيشواريا سامباث، أخصائية التغذية، ومؤسسة "فلوريش وذ أيش"، عن الأغذية الصحية للسحور التي ستساعدك على التغلب على الشعور بالإرهاق والرغبة الشديدة في تناول الطعام:

الشوفان

إذا كنتِ ترغب في الحصول على طاقة تدريجية ومستمرة طوال اليوم وشعور بالشبع يدوم طويلاً، فالشوفان هو خيارك الأمثل، لأن هذا النوع من الألياف القابلة للذوبان يُهضم ببطء في الأمعاء، مما يساعدكِ على الشعور بالشبع لفترة أطول.

وأضافت سامباث لمجلة "جي كيو ميدل إيست": "تضمن الألياف أيضًا عدم حدوث ارتفاعات وانخفاضات مفاجئة في مستوى السكر في الدم، والتي قد تجعلكِ تشتهي المزيد من السكريات والطعام طوال اليوم".

بذور الشيا

لا يقتصر ترطيب الجسم في رمضان على شرب كميات كبيرة من الماء فحسب، بل يشمل أيضاً الحفاظ على الماء على مستوى الخلايا. وبذور الشيا: فهي معروفة بقدرتها على امتصاص ما يعادل 10 إلى 12 ضعف وزنها من الماء، مما يُساعد على ترطيب الجسم لفترة أطول.

ويُعدّ بودنج الشيا وأطباق الفاكهة من أفضل الطرق لتناول هذه البذور الغنية بالعناصر الغذائية، ولكن سامباث تنصح بنقعها طوال الليل لضمان امتصاص السوائل بشكل أمثل.

التمر

تقول أخصائية التغذية: "تُطلق السكريات الطبيعية، كالفركتوز والجلوكوز، الموجودة في التمر ببطء بفضل محتواه من الألياف. وهذا ما يجعله الخيار الأمثل للحلوى مقارنةً بالحلويات التي تفتقر إلى المعادن والألياف والفيتامينات". لذا، تنصح بتناول حبتين أو ثلاث من التمر كمصدر صحي للكربوهيدرات والألياف والبوتاسيوم والحديد والمغنيسيوم.

اللبنة

إلى جانب دعم صحة الأمعاء، تُهضم اللبنة الغنية بالعناصر الغذائية ببطء، مما يُعطي شعورًا بالشبع لفترة طويلة. يمكنك تناولها مع شرائح الخيار والجزر والكوسة، مع رشة من زيت الزيتون، أو دهنها على شرائح الخبز المحمص المصنوع من الحبوب الكاملة أو خبز العجين المخمر.

المكسرات

إذا كنت تشعر بالخمول طوال اليوم بعد تناول وجبات السحور الدسمة، فمن الأفضل لك تناول مصادر طاقة أخف وزنًا، كالمكسرات

تقول سامباث: "إن مزيج البروتين والدهون والألياف يُشعر الدماغ وهرمونات الجوع بالشبع لفترات أطول". ولمن لا يملكون وقتًا كافيًا خلال السحور، تقترح سامباث تناول 4-6 حبات من اللوز، و4 حبات من الفستق، وحبتين من الكاجو، وحبتين من الجوز للحفاظ على نشاط الجسم وترطيبه

البيض

تقول أخصائية التغذية: "يمكن للبروتين في وجباتك أن يقلل من وقت الهضم بنسبة 30-50%. هذا يعني أنكِ ستشعرين بالشبع لفترة أطول، لأن البروتين يسمح بهضم بطيء وامتصاص كامل لوجبتك". تناول بيضتين كاملتين هو الأمثل لتلبية احتياجاتك اليومية، لكنها تنصحكِ باختيار البيض المسلوق أو المخفوق

خبز الحبوب الكاملة

الخبز المصنوع من الدقيق المكرر يُهضم بسرعة، مما قد يجعلك تشعر بالجوع سريعًا في المقابل، يستفيد خبز الحبوب الكاملة من حبة القمح الكاملة، مما يجعله غنيًا بالألياف

وهذا يعني أن وجبتك تُهضم ببطء، مما يساعدك على الشعور بالشبع لفترة أطول ولتحضير سحور مغذٍ، تنصح أخصائية التغذية بإضافة اللبنة أو الحمص أو الطحينة أو زبدة المكسرات ثمّ تناول الخضار، وأضف مصدرًا للبروتين، مثل البيض أو الدجاج أو السمك، لوجبة مشبعة