

Möglichkeiten, während des Ramadan gesund zu bleiben

Während des Ramadan-Monats ist es wichtig, dass Sie Ihre Gesundheit bewahren, während Sie fasten. Dazu müssen Sie als Erstes eine gesunde Ernährungsroutine haben.

Gesunde Ernährung bedeutet, eine Vielfalt an Lebensmitteln zu sich zu nehmen, die Nährstoffe (Eiweiß, Fett, Vitamine, Kohlenhydrate und Mineralstoffe) liefern, die Sie benötigen, um Ihre Gesundheit zu erhalten, gut und voller Energie. Im Folgenden finden Sie einige Möglichkeiten oder Vorschläge, die Ihnen helfen können, während des heiligen Monats Ramadan gesund zu bleiben.

- Ähnlich wie das Frühstück ist Sahari die erste Mahlzeit des Tages im Monat Ramadan. Sehri wird Sie dabei unterstützen, Ihren Körper bis zur Iftar-Zeit …



Während des Ramadan-Monats ist es wichtig, dass Sie Ihre Gesundheit bewahren, während Sie fasten. Dazu müssen Sie als Erstes eine gesunde Ernährungsroutine haben. Gesunde Ernährung bedeutet, eine Vielfalt an Lebensmitteln zu sich zu nehmen, die Nährstoffe (Eiweiß, Fett, Vitamine, Kohlenhydrate und Mineralstoffe) liefern, die Sie benötigen, um Ihre Gesundheit

zu erhalten, gut und voller Energie. Im Folgenden finden Sie einige Möglichkeiten oder Vorschläge, die Ihnen helfen können, während des heiligen Monats Ramadan gesund zu bleiben.

- Ähnlich wie das Frühstück ist Sahari die erste Mahlzeit des Tages im Monat Ramadan. Sehri wird Sie dabei unterstützen, Ihren Körper bis zur Iftar-Zeit mit Feuchtigkeit zu versorgen. Denken Sie daran, dass sehri-Mahlzeiten Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Proteine enthalten sollten.
- Es ist eine gute Option, sich von verarbeiteten Lebensmitteln (wie Zucker und Weißmehl) fernzuhalten, da diese Art von Lebensmitteln aufgrund der hohen Menge an zugesetztem Zucker und Fett einen höheren Kaloriengehalt haben kann. Außerdem enthält es vergleichsweise wenig Nährstoffe.
- Eine Ernährung mit frischem Obst und Gemüse kann Ihnen helfen, sich vor vielen Krankheiten zu schützen, und kann ein Ersatz für Junkfood sein, das wir regelmäßig essen. Sie sind eine ausgezeichnete Quelle für lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe und sind reich an Ballaststoffen. Es wird empfohlen, Obst und Gemüse zu wählen, die voller Wasser sind, wie Melonen, Gurken, Kürbisse und Kürbisse usw.
- Zur Iftar-Zeit viel zu essen ist nicht gut für Ihre Gesundheit. Allerdings haben Sie vielleicht den Wunsch, zur Iftar-Zeit viel zu essen. Es ist also besser, wenn Sie beim Essen nicht in Eile sind. Sie können mit wenigen Datteln beginnen und dann Wasser trinken. Jeder weiß, dass Datteln eine gute Energiequelle sind und auch im Verdauungssystem von Nutzen sind.
- Im heiligen Monat Ramadan ist es aufgrund der langen Fastenzeit wichtig, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen, hauptsächlich Wasser. Flüssigkeitsquellen für den Körper sind Wasser, Säfte und Suppen. Denken Sie also daran, dass Sie im Ramadan regelmäßig mindestens 7-8 Tassen Wasser trinken müssen.

1. Um hydratisiert zu bleiben, müssen Sie Koffein vermeiden, weil es das Schlimmste ist. Wer tagsüber generell koffeinhaltige Getränke wie Tee, Kaffee und Cola konsumiert, dem kann der Koffeinmangel beim Fasten anfangs zu Kopfschmerzen und Müdigkeit führen.

2. Zweitens gilt es, auch frittierte Speisen zu vermeiden. Weil diese Art von Lebensmitteln reich an Fett, Kalorien und Salz ist. Laut einer Studie werden frittierte Lebensmittel oft mit ernsthaften Gesundheitsproblemen wie Diabetes und Herzerkrankungen in Verbindung gebracht.

Meiner Meinung nach sollten Sie vor dem Ramadan einen Spezialisten konsultieren, falls Sie überaltert sind oder an Krankheiten wie Diabetes leiden, und der gleiche Rat muss für schwangere Frauen befolgt werden. Befolgen Sie daher die oben genannten Vorschläge oder Möglichkeiten, sich während des Ramadan fit und gesund zu halten.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki