Royaume du Maroc
Ministère de la Santé
et de la Protection Sociale

المملكة المغربية
وزارة الصحة والحماية الاجتماعية



10
نصائح للحجاج للحفاظ على تغذية سليمة و صحة جيدة

تعتبر التغذية الصحية والمتوازنة خلال فترة الحج أمرًا ضروريًا للحفاظ على صحة الحجاج وضمان قدرتهم على تحمل الجهود البدنية الكبيرة والتعامل مع التغيرات البيئية. إليك بعض النصائح للتغذية السليمة أثناء تأديتك مناسك الحج:

01

لالتزام بتغذية متوازنة

حاول الالتزام بالوقت المحدد لتناول الوجبات الرئيسية مثل الإفطار والغداء والعشاء. هذا يساعد على تنظيم عملية الهضم ويسهم في الحفاظ على طاقتك طوال اليوم

02

شرب الماء

يجب أن تبقى مستويات الرطوبة في جسمك مرتفعة طوال الوقت, لذلك يجب عليك شرب كميات كافية من الماء. يفضل شرب الماء بانتظام, وتجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة لفترات طويلة خاصة وقت الذروة, وذلك للحفاظ على صحة الجسم.

03

تناول الأطعمة الغنية بالألياف

تحتاج جسمك إلى الألياف للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي ومنع الإمساك. تتواجد الألياف في الفواكه والخضروات الطازجة والحبوب الكاملة مثل الشوفان والأرز البني. ينصح بتناول كميات كافية من الألياف في وجباتك اليومية.

الحفاظ على توازن السوائل في الجسم

04

يجب أن تتناول كميات كافية من السوائل للحفاظ على الترطيب الجيد للجسم. بالإضافة إلى الماء, يمكنك تناول العصائر الطبيعية والشوربات الخفيفة والشاي والقهوة بشكل معتدل.

تناول وجبات خفيفة ومتوازنة

05

ينصح بتناول وجبات خفيفة ومتوازنة على مدار اليوم. تتضمن هذه الوجبات الخضروات والفواكه والمكسرات والبروتينات النباتية والحبوب الكاملة. يساعد تناول وجبات صحية وخفيفة في الحفاظ على مستويات الطاقة والتغذية المناسبة.

الحفاظ على نظافة الأغذية

06

من المهم الحفاظ على نظافة الأغذية التي تتناولها أثناء الحج. قم بغسل الفواكه والخضروات جيدًا قبل تناولها, وتجنب تناول الأطعمة التي قد تكون تالفة أو غير طازجة.

تجنب الأطعمة الثقيلة والدهنية

07

يجب تجنب تناول الأطعمة الثقيلة والدهنية التي قد تثقل الجهاز الهضمي وتسبب الشعور بالتعب والإرهاق. يفضل تناول الوجبات الخفيفة وسهلة في الهضم

تجنب الطعام الحار والتوابل القوية

08

يفضل تجنب تناول الأطعمة الحارة والتوابل القوية التي قد تسبب الاضطرابات المعوية وتزيد من الشعور بالإجتفاف. يمكنك استبدالها بالتوابل اللطيفة والأعشاب الطبيعية التي تعزز الهضم وتحافظ على التوازن الغذائي.

الابتعاد عن الأطعمة المعلبة والمصنعة والمملحة

09

قد تكون الأطعمة المعلبة والمصنعة غنية بالمواد الحافظة والملح والسكر, مما يمكن أن يؤثر سلبًا على صحتك. يفضل تناول الأطعمة الطازجة والمحضرة في المنزل لضمان جودة ونقاء المكونات.

تجنب الإفراط في تناول السكريات

10

قد تجد العديد من المنتجات الحلوة والمشروبات المحلاة في الأماكن المقدسة, ولكن تجنب الإفراط في تناولها. السكريات الزائدة يمكن أن تزيد من الشعور بالتعب وتؤثر على مستويات الطاقة ونشاط الجس