

Fördelar med Suhoor (Grynings måltid)

Grynings måltid (Suhoor) är en av de viktigaste måltider under den välsignade månaden Ramadan. Läkare har bekräftat att det är viktigare än den måltid som bryter ens fasta (Iftaar), eftersom det hjälper den som framhårdar genom svårigheter med att fasta. Detta är anledningen till varför vår Profet rådde oss att äta det och uppmuntrade oss i många texter att inte överge det.

Till exempel, han sade: "Ät Suhoor, sannerligen finns det välsignelse i Suhoor." [Al-Bukhaari och Muslim]

En del av orsakerna till de välsignelser som följer av att äta denna måltid är att det stärker den fastande personen och ger honom energi, vilket gör fastan lätt för honom. Dessutom, genom att äta denna måltid så uppnår man belöningen för att följa instruktionerna från Profeten .

Detta välsignade måltid har många hälsofördelar för den fastande personen, såsom:

- Den förhindrar trötthet och huvudvärk under dagtid.
- Det minskar extrem hunger och törst.
- Det hindrar den fastande personen från att känna sig lat, trög eller i behov av sömn.
- Det förhindrar förlust av kroppens celler.
- Det ger energi och stimulerar matsmältningssystemet
- Det hjälper kroppen att behålla sina blodsockernivåer under fastan.
- Det hjälper den troende andligt att uppfylla fastan som en handling av tillbedjan.
- Det är bättre att denna måltid innehåller grönsaker som innehåller en hög grad av vätskor, till exempel sallad och gurka, eftersom detta hjälper kroppen att behålla vätska för en lång tid som således minskar känslan av törst och förhindrar uttorkning. Dessutom dessa typer av grönsaker är en bra källa för vitaminer och mineralämnen.
- Det rekommenderas också att ha bönor med olivolja, ost och ägg som en del av denna måltid. Detta beror på att det tar kroppen 7-9 timmar att smälta dessa typer av livsmedel, och därmed ens hunger kommer att försenas. Även dessa typer förser kroppen med nödvändig energi hela dagen.

Fördelar med Suhoor (Grynings måltid)

- Konsumerar inte stora mängder socker eller salt, eftersom socker utlöser hunger, medan salt utlöser törst.

Det är viktigt att fördröja Suhoormåltiden tills så nära gryningen som möjligt för att inte känna sig hungrig eller törstig strax efter att man börjat fasta. Dessutom var detta råd från vår profet . 'Amr ibn Maymoon sade: "Följeslagarna brukade bryta fastan omedelbart vid solnedgången (utan fördröjning) och brukade försena ätande av Suhoor (tills så nära Fajr som möjligt). "[Al-Bayhaqi]

Suhoor behöver inte vara en fullvärdig måltid. Snarare, man kan äta en dadel och det skulle anses som Suhoor. Abu Hurayrah rapporterade att Profeten sade: "Den bästa Suhoor är (att äta) dadlar." [Abu Dawod] Om man inte hittar dadlar, så skulle vattnet vara tillräckligt för en att uppnå det eftersträvade välsignelse utlovad av profeten .