

بالفيديو.. مختص يكشف أهمية الأكل الصحي في الشتاء ودوره في تعزيز المناعة

2 فبراير، 2026



أكد د. إبراهيم العريفي، أخصائي أو تغذية خلال ظهوره عبر قناة السعودية، أن فصل الشتاء له طبيعة غذائية خاصة، كونه فصلًا باردًا يحتاج إلى أطعمة تساعد على التدفئة، مثل الأطعمة التي تحتوي على الدهون الصحية والزيوت والسمن، مع الاعتدال في استهلاك السكر.

زيادة الوزن الطبيعية

وأوضح أن زيادة الوزن في الشتاء من كيلو إلى كيلوين تُعد أمرًا طبيعيًا لدى كثير من الأشخاص، مشددًا على أن اختيار الطعام يلعب دورًا أساسيًا في الحفاظ على الصحة.

طعام المنزل

وأشار إلى أن الطعام المُحضَّر في المنزل يبقى الخيار الأفضل، نظرًا لجودته ومعرفة مكوناته، مقارنة بالأطعمة الجاهزة.

شرب الماء

ولفت إلى أن كثيرًا من الناس يهملون شرب الماء في الشتاء رغم أهميته الكبيرة للجسم، داعيًا إلى الحفاظ على الترطيب بانتظام، إلى جانب ممارسة أبسط أشكال النشاط البدني مثل المشي للمساعدة في

صرف الطاقة وتعزيز المناعة.

<https://x.com/SabahAlsaudiah/status/2018231418426454032>