

نصائح مهمة لمرضى القلب في رمضان.. خالد النمر يوضح الطريقة الصحيحة للإفطار

15 فبراير، 2026



كشف استشاري أمراض القلب والشرايين خالد النمر مجموعة من النصائح المهمة لمرضى القلب خلال شهر رمضان، داعيًا إلى تجنّب الأخطاء الشائعة عند الإفطار بعد ساعات صيام طويلة، وذلك عبر حسابه على منصة «إكس».

أولاً : كيف يبدأ مريض القلب إفطاره؟

شدّد على عدم الإفطار بعد 15 ساعة صيام بوجبة ضخمة، بل البدء تدريجيًا بـ:

1. (1-2) تمرات فقط
2. كوب ماء
3. شوربة خفيفة قليلة الملح

ثم أداء صلاة المغرب، يليها تناول وجبة معتدلة تحتوي على بروتين (لحم) مع خضروات.

الهدف: الابتعاد عن التخمّة، وتجنّب الارتفاع الحاد في مستوى السكر

والدهون بعد الإفطار.

ثانيًا: مكونات الإفطار الصحي لمريض القلب

- نصف الطبق: خضار مسلوق
- ربع الطبق: بروتين صحي (سمك / دجاج منزوع الجلد / بقوليات)
- ربع الطبق: نشويات معقدة (أرز بني / برغل / خبز أسمر)

أطعمة يجب تجنّبها

- المقلبات
- الحلويات
- اللحوم المصنعة
- الشوربات المالحة
- الخبز الأبيض

وأكد النمر أن الاعتدال في كمية الطعام وجودته هو الأساس للحفاظ على صحة القلب خلال شهر رمضان.