

بالفيديو: د. صالح الأنصاري يكشف أسرار الإفطار والسحور الصحي في رمضان

16 فبراير، 2026



أكد د. صالح الأنصاري خلال ظهوره في برنامج "الشارع السعودي" على أهمية ضبط العادات الغذائية خلال شهر رمضان.

وأشار إلى ضرورة ألا تبدأ الإفطار بسفرة عامرة ومليئة بالخيارات، بل يُفضل جعلها خفيفة مثل تناول الشوربة أو التمر، وبعد مرور 25 دقيقة يكون الجسم قد استوعب الطعام ويخف الشعور بالجوع.

وأشار إلى أن بعد صلاة المغرب، سيجد الشخص نفسه يأكل باعتدال دون إفراط، كما أن الوجبة الرئيسية التي تحتوي على تنوع غذائي يُفضل تناولها بين الساعة 10 و11 مساءً.

أما وقت السحور، فقال د. الأنصاري إنه بركة، والبركة هي القليل المبارك الذي يمنح الجسم الطاقة اللازمة خلال اليوم دون إفراط، مما يساعد على الحفاظ على الصحة وتنظيم الوجبات طوال شهر رمضان.

<https://x.com/saudiatv/status/2023105824512483509>