

“خالد النمر” يكشف أخطر عادات الإفطار في رمضان.. ويوضح البدائل الصحية

18 فبراير، 2026



كشف استشاري أمراض القلب وقسطرة الشرايين خالد النمر عن أخطر السلوكيات عند الإفطار في رمضان، محذراً من بعض العادات التي قد تؤثر سلباً على القلب والجهاز الهضمي.

تناول وجبة الإفطار دفعةً واحدةً

وأوضح خلال تغريدة له عبر منصة “إكس” أن من أبرز الأخطاء تناول وجبة الإفطار دفعةً واحدةً قبل صلاة المغرب، مشيراً إلى أن الأفضل تقسيم الإفطار على مرحلتين؛ الأولى تكون بكوب ماء وتمرتين وفنجال قهوة مع شوربة، ثم بعد صلاة المغرب يتم تناول الوجبة الرئيسية التي يمكن أن تتضمن ربع دجاجة مع نصف صحن خضار مسلوقة ونشويات غنية بالألياف مثل الجريش أو الأرز الأسمر أو البرغل.

الأكل بسرعة

وأضاف أن الأكل بسرعة من السلوكيات الخاطئة أيضاً، مؤكداً أهمية

الاستمتاع بالطعام والحديث مع العائلة مع إطالة مدة المضغ، لما لذلك من دور في تحسين الهضم وتقليل الشعور بالتخمة.

النوم مباشرة

كما حذر من النوم مباشرة بعد الإفطار، لافتًا إلى أن ذلك قد يسبب التخمة وارتجاع المريء والأحلام المزعجة، ناصحًا بتأجيل النوم قدر الإمكان، أو الاكتفاء بإفطار خفيف أولاً ثم تناول الوجبة الرئيسية بعد الاستيقاظ عند الحاجة.