

بالفيديو: استشاري يكشف فوائد الصيام للصحة الجسدية والنفسية خلال رمضان

18 فبراير، 2026



أوضح د. عبدالله الفارس، رئيس وحدة الغدد الصماء والسكري بمستشفى قوى الأمن، أن الصيام يحمل فوائد عظيمة للجسم والعقل، مشيرًا إلى قول القرآن: «صوموا تصحوا».

وأشار خلال ظهوره على قناة السعودية إلى أن الصيام يمنح الجهاز الهضمي فرصة للراحة والتجدد، ويساعد على طرد السموم وهموم الجسم.

وتابع الفارس أن الصيام يعمل على تحسين صحة القلب، وخفض مستويات السكر في الدم إلى معدلاتها الطبيعية، وتقليل الدهون والكوليسترول.

وأضاف أن الصيام يعزز تركيز الدم في الدماغ ويقوي الانتباه والتركيز الذهني.

كما أشاد الفارس بالفوائد النفسية للصيام، التي تساعد على التحرر النفسي وتحقيق التوازن الداخلي.