

أخصائي تغذية يكشف فوائد شرب اللبن خلال رمضان

18 فبراير، 2026



كشف أخصائي سلامة وجودة والغذاء فهد السعيد عبر حسابه على منصة إكس عن أهمية تناول اللبن، خاصة في شهر رمضان، مؤكداً أنه مصدر أساسي للكالسيوم الذي لا يستطيع الجسم تصنيعه، وبالتالي يجب الحصول عليه من الغذاء.

وأوضح أن الكالسيوم يلعب دوراً مهماً في تحريك العضلات، وتوزيع الدم داخل الجسم، ونقل الرسائل بين الدماغ وأعضاء الجسم.

وأشار إلى أن اللبن غني أيضاً بالبروتينات وفيتامينات أ ود، مما يجعله غذاءً متكاملًا يساهم في الحفاظ على الصحة العامة أثناء الصيام.