

“الخضيري” يكشف عن وجبة سحور تقلل العطش.. ويوضح مشاكل الوجبات السريعة

18 فبراير، 2026



كشف الدكتور فهد الخضيري، المختص في أبحاث المسرطنات، عن وجبة خفيفة يُنصح بها في السحور لتقليل الشعور بالعطش خلال ساعات الصيام.

وأوضح عبر حسابه على منصة إكس أن تناول التمر والموز واللبن في وجبة السحور يساعد على الحد من العطش، لاحتوائها على عنصر البوتاسيوم، الذي يسهم في توازن السوائل داخل الجسم.

وأشار إلى أن الوجبات السريعة تحتوي على نسب مرتفعة من الصوديوم، ما يؤدي إلى زيادة الإحساس بالعطش أثناء الصيام.