

كيف تحافظ على صحتك ورشاقتك خلال رمضان؟.. استشاري تغذية يوضح

18 فبراير، 2026



أكد أستاذ واستشاري التغذية السريرية، الدكتور عبدالعزيز العثمان، أن أساس الصحة يكمن في الاعتدال، مستشهداً بالقول الكريم: {وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ}.

وأوضح العثمان عبر حسابه في منصة إكس أبرز النصائح الصحية التي تساعد على الحفاظ على الصحة والوقاية من المشاكل الصحية، والتي تشمل:

- 1- تخفيف الإفطار بتناول 3 إلى 5 تمرات، مع الماء أو القهوة أو العصير الطازج، وبعض اللقيمات بدون سكر.
- 2- تقليل عدد أنواع الأطعمة على السفرة.
- 3- الإكثار من السلطات، خصوصاً الورقيات والخضار والفواكه، إضافة إلى الشوربات والزبادي أو اللبن.

4- الحد من السكريات والمقلبات.

5- شرب الماء بشكل متوازن طوال الليل.

6- تناول البروتين عالي الجودة مثل اللحوم، السمك، الدواجن، البيض، والأجبان.

وأشار العثمان إلى أن الالتزام بهذه الإرشادات يشكل أساس الحفاظ على الصحة والرشاقة خلال شهر رمضان المبارك.