

طبيب يكشف سر الجوع والخمول في رمضان بعد الظهر

26 فبراير، 2026



كشف د. عبدالله الغامدي أن الشعور بالجوع الشديد والخمول بعد الظهر في رمضان لا يرتبط بكمية الطعام بقدر ما يرتبط بنوعه.

وأكد عبر حسابه على منصة "إكس" أن تجاهل البروتين في الوجبات يؤدي إلى سرعة الإحساس بالجوع نتيجة ارتفاع الأنسولين ثم هبوطه، إضافة إلى فقدان الكتلة العضلية والخمول الذهني خلال ساعات العمل.

ونصح بتعزيز وجبتي الإفطار والسحور بمصادر بروتينية واضحة، مشيراً إلى أن الإفطار يمكن أن يتضمن الدجاج أو السمك أو البقوليات، بينما يُفضل في السحور تناول البيض أو الزبادي اليوناني أو الأجبان قليلة الملح.

واختتم بالتأكيد على القاعدة الذهبية: «اجعل البروتين هو أساس الطبق، وليس مجرد إضافة جانبية»، مشدداً على أن البروتين في رمضان ليس رفاهية عضلية، بل ضرورة حيوية لصيام خالٍ من الإرهاق.