

استشاري باطنية يكشف سبب نتائج الصيام المتقطع السريعة في رمضان

7 مارس، 2026



أوضح استشاري الطب الباطني والأورام د. رضا بخش سبب تحقيق العديد من متبعي نظام الصيام المتقطع نتائج سريعة خلال شهر رمضان.

وقال عبر حسابه على منصة إكس إن أحد أبرز الأسباب يعود إلى عدم وجود أيام مفتوحة خلال الشهر، وهي الأيام التي يسمح فيها البعض لأنفسهم بتناول كميات كبيرة من الطعام دون قيود.

وأشار إلى أن كثيرًا من الأشخاص خارج رمضان يخصصون يومين أو ثلاثة أيام أسبوعيًا كأيام مفتوحة، لافتًا إلى أن تناول كميات كبيرة من السكريات في هذه الأيام يعد من أهم أسباب تأخر الوصول إلى النتائج العلاجية أو الصحية المرجوة.