

كيف تحافظ على صحتك في العيد؟.. "النمر" يقدم نصائح مهمة

18 مارس، 2026



أكد استشاري أمراض القلب خالد النمر أن العيد مناسبة عظيمة للفرح وصلة الرحم، لكن اكتمال هذه الفرحة يرتبط بالحفاظ على الصحة، مقدّمًا مجموعة من النصائح المهمة.

النوم المبكر والفطور الخفيف

وشدد على أهمية النوم المبكر للاستمتاع بالعيد والتفاعل الاجتماعي، مع بدء اليوم بفطور خفيف ومتوازن مثل اللبن والتمر والفواكه لتهيئة الجسم بعد شهر الصيام.

السلوكيات الغذائية الخاطئة

كما نصح باختيار وجبة غداء صحية تحتوي على لحوم قليلة الدهون أو صدر دجاج مع الخضروات والسلطات، محذراً من السلوكيات الغذائية الخاطئة، أبرزها بدء اليوم بالحلويات لما تسببه من ارتفاع مفاجئ في السكر والخمول.

وأشار إلى أن البدء بالوجبات الدسمة قد يؤدي إلى تلبك المعدة وآلام بالبطن، لافتاً إلى أن الإفراط في الدهون والسكريات مع قلة النوم قد يزيد من خطر الجلطات القلبية، خاصة لدى كبار السن.

الاعتدال في تناول الطعام

ودعا إلى الاعتدال في تناول الطعام خلال زيارات العيد، مؤكداً أن الهدف من الزيارات هو المعايدة وليس الإفراط في الأكل، مع الاكتفاء بالتذوق فقط خلال الفترة الصباحية.