

كيف تحافظ على ترطيب جسمك أثناء صيام عشر ذي الحجة؟.. استشاري تغذية يوضح

20 مايو، 2026



أكد استشاري التغذية السريرية عبدالعزيز العثمان أهمية الاهتمام بتعويض السوائل خلال صيام أيام عشر ذي الحجة، خاصة مع ارتفاع درجات الحرارة، مشيرًا إلى أن الجسم يفقد كميات كبيرة من السوائل خلال ساعات الصيام، ما يتطلب عناية أكبر بالتغذية والترطيب.

وأوضح العثمان أن المحافظة على ترطيب الجسم لا تعتمد على شرب الماء فقط، بل تشمل أيضًا تناول الأطعمة الغنية بالماء والعناصر الغذائية المهمة، مبيدًا أن السلطات والخضراوات الورقية والفواكه من أفضل الخيارات التي تساعد على تقليل الشعور بالعطش.

وأضاف أن هذه الأطعمة تحتوي على ألياف غذائية تساعد الجسم على الاحتفاظ بالماء لفترات أطول، إلى جانب غناها بعنصري البوتاسيوم والمغنيسيوم اللذين يسهمان في الوقاية من الجفاف ودعم توازن السوائل في الجسم أثناء الصيام.