

الصحة: العضلات لا تنمو أثناء التمارين فقط

6 يوليو، 2026



أكدت منصة «عش بصحة» التوعوية التابعة لوزارة الصحة أن الاعتقاد بضرورة ممارسة الرياضة يوميًا يعد خرافة، مشيرة إلى أهمية منح الجسم أيام راحة.

وأوضحت المنصة، عبر منصة (إكس)، أن نمو العضلات يحدث أثناء فترات الراحة والنوم الجيد، وليس فقط خلال التمارين الرياضية.

وشددت "عش بصحة" على أن الراحة ليست دليلاً على الكسل، بل تعد استراتيجية فعالة للاستشفاء وبناء القوة العضلية.

ونبهت وزارة الصحة، في وقت سابق، إلى ضرورة الاهتمام بالنظام الغذائي المتوازن وعدم الاكتفاء بالمكملات الغذائية.

وأضافت الوزارة، عبر حسابها «عش بصحة» بمنصة (إكس)، أن «المكملات الغذائية لا تُغني عن النظام الغذائي المتوازن».

وأكدت وزارة الصحة، أن «الأفضل هو الحصول على العناصر الغذائية من الطعام أولاً، وذلك هو الأكل الصحي والصحيح».