

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الثلاثاء 8 ذو القعدة 1446 هـ - 6 مايو 2025

## أخبار النافذة

[بالفيديو.. الطيران الصهيوني يقصف مطار صنعاء ويخرجه عن الخدمة بالكامل قتل للمرضى الفقراء... رفع سعر جلسة الغسيل الكلوي من 685 إلى 1200 جنيه بالفيديو.. طلاب جامعة الزقازيق يتظاهرون ضد التعتيم على مقتل "روان ناصر" بيلاروسيا تزيج مصر من صدارة تصدير البطاطس إلى روسيا "عربات حدعون" عملية عسكرية صهيونية بغزة بعد زيارة ترامب للمنطقة... أبعادها الدينية وتفاصيلها بالفيديو.. الرئيس الكيني يتعرض لرشق بالحذاء خلال خطاب جماهيري عن غلاء المعيشة!! بالفيديو | حرافات الاحتلال تواصل تدمير الضفة... هدم منازل ومخططات لتجريح جماعي بعد سنوات من الخلافات... الخطيب يتنازل عن دعاوى السب ضد مرتضى منصور](#)

□

 
 

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
  - [اخبار مصر](#)
  - [اخبار عالمية](#)
  - [اخبار عربية](#)
  - [اخبار فلسطين](#)
  - [اخبار المحافظات](#)
  - [منوعات](#)
  - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
  - [دعوة](#)
  - [التنمية البشرية](#)
  - [الأسرة](#)
  - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

عشرة إرشادات تفيدك زيادة الوزن في رمضان





الثلاثاء 14 يونيو 2016 10:06 م

قالت أخصائية في التغذية إن أفضل الطرق لتفادي زيادة الوزن خلال شهر رمضان هي التخطيط المسبق للوجبات، وتحديد أنواع المأكولات التي سيتم تحضيرها لوجبتي الإفطار، والسحور مع الحرص على اختيار الأطعمة المتوازنة والمغذية.

وقدمت منسقة التغذية العلاجية في مؤسسة حمد الطبية في قطر شارينا دانيال -في بيان صادر عن المؤسسة اليوم الثلاثاء عشر نصائح لتفادي زيادة الوزن في شهر رمضان، هي:

تناول الكربوهيدرات المعقدة والألياف كالحبوب الكاملة، والفواكه والخضروات.

تناول اللحوم الخالية من الدهون، أو الدجاج أو الأسماك والمنتجات قليلة الدسم.

اختيار الوصفات قليلة الدسم عند تحضير الأطباق المفضلة لدى الصائمين، فاستبدال المكونات المشبعة بالدهون بأخرى قليلة الدسم يعود بفوائد صحية دون أن يسيء إلى المذاق.

البحث عن الوصفات الغنية بالفواكه والخضراوات والتي تكون طيبة المذاق وقليلة السعرات الحرارية.

اختيار الأطباق المخبوزة بالفرن، أو المشوية، أو المسلوقة على البخار.

تجنب المأكولات المقلية.

تناول حصص صغيرة عند تحضير طبق يحتوي على كمية مرتفعة من السعرات الحرارية، كالفتائر المحشوة، والمقبلات والحلويات.

يفضل أن يكون الإفطار بسيطاً وخفيفاً مثل تناول التمر، أو اللبن الزبادي أو الشورية الساخنة. استبدال الحلويات بكوب من الفواكه.

شرب كمية كافية من الماء لتفادي الجفاف خلال فترة الصوم، فالماء يلعب دوراً أساسياً في تنقيص الوزن والحفاظ على وزن مثالي، لأنه يساعد على التخلص من الترسبات والتحكم بشهية الأكل.

[تقرير](#)

**[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)**

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

[اخبار فلسطين](#)

**[خطة إسرائيلية لوضع #رفع ضمن "المنطقة العازلة"، وجنود صهيانية يقتلون كل من يقابلهم حتى الأطفال](#)**

الخميس 10 أبريل 2025 10:00 م

حار و دنز ناك .. سيك ف عويسلاً : "ي ريح دمحا" ر خلسلا طشانلا تاقلاد شدحا

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري" : الأسبوع ف كيس .. كان زندوراج

.. لاير اناعم .. لاير اناعم {سيك ف عويسلاً} : "ي ريح دمحا" ر خلسلا طشانلا تاقلاد شدحا

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري" : (الأسبوع ف كيس) معانا ريال .. معانا ريال ..

!!؟ باجلالة حيش لادنة انقلا ةدوء عارو اذام

ماذا وراء عودة الفنانة حلا شبحه للحجاب؟!!

ةرارحلاي في ثانتثسا عافترا دعب عايرلأا نم ازابنة عا دلايلا برصة ةدراة جوم

موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- [f](#)
- [t](#)
- [g](#)
- [v](#)
- [i](#)
- [r](#)

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

