



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 حلسه الغسيل الكلوي من 685 إلى 1200 جنيه بالفيديو.. طلاب جامعة الرقازيق يتظاهرون ضد التعنت على مقتل "روان ناصر" بيلاروسيا تزوج مصر من صدارة تصدير الطاطس إلى روسيا "عربات حدعون" عملية عسكرية صهيونية بغزة بعد زيارة ترافقها... أبعادها الدينية وتفاصيلها بالفيديو.. الرئيس الكيني يتعرض لرشق بالحجاء خلال خطاب حماهيري عن غلاء المعيشة!! بالفيديو | حرفات الاحتلال تواصل تدمير الصفة... هدم منازل ومخططات لتهجير جماعي بعد سنوات من الخلافات... الخطيب يتنازل عن دعاوى السب ضد مرتضى منصور



□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)

- [الأخبار](#)

- [أخبار مصر](#)
- [أخبار عالمية](#)
- [أخبار عربية](#)
- [أخبار فلسطين](#)
- [أخبار المحافظات](#)
- [منوعات](#)
- [اقتصاد](#)

- [المقالات](#)

- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)

- [دعاة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)

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

## عشرة إرشادات تقييك زيادة الوزن في رمضان





الثلاثاء 14 يونيو 2016 م 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 لوجبة 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 القليلة الدسم.

اختيار الوصفات القليلة 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 والخضروات 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، كالفطائر المحشوة، والمقلبات والحلويات.

يفضل أن يكون الإفطار بسيطاً وخفيفاً مثل تناول التمر، أو اللبن الزبادي أو الشوربة 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 الترسيبات والتحكم بشهية الأكل.

[تقارير](#)

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

الأربعاء 16 أبريل 2025 م 04:30 م

[أخبار فلسطين](#)

## [\*\*خطة إسرائيلية لوضع #رفح ضمن "المنطقة العازلة" .. وجنود صهاريج يقتلون كل من يقابلهم حتى الأطفال\*\*](#)

الخميس 10 أبريل 2025 م 10:00 م

حار و دنر ناک .. مس یک ف عوبسلاً : "یریج بدھا" رخالسلا طشانلا تاقلاد ثدھا

أحد حلقات الناشر "أحمد بحري": الأسيع ف كيس... كان زندوراج ..لابر اناعم ..لابر اناعم (س يك ف عويسلاً): "يريح دمها" رخلسا لاطشانلا تاقلاه ثدحاً

أحد حلقات الناشر "أحمد بحري": (الأسواع ف كيس) معانا ربال.. معانا ربال...  
!!؟باجحاله حيش لاحه نانفلا دوء عارو اذام

## ماذا وراء عودة الفنانة حلا شيحة للحجاب؟!!

ةرارحلا يفي ئانشتسا عافترادعه عاعبرلاؤن مارأبتدعا دلبلدا برضة درابة جوم

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

- [التكولوجيا](#)
- [دعاة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
  
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)



أدخل بريدك الإلكتروني

أدخل بريدك الإلكتروني

