

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

الإثنين 6 رمضان 1447 هـ - 23 فبراير 2026

أخبار النافذة

[بالفيديو | اشتباكات في جزيرة الوراق بين الأهالي والشرطة المدعومة بالبلطجية الأرصاد تعلن تفاصيل طقس الأحد.. شديد البرودة ورياح وشبورة دولنا التي تنهاوى تنتظر الكتلة التاريخية غزة ومأثرة أخرى لسيا.. مخاض التغيير السياسي ومحركاته تصريحات هاكابي الخطيرة..](#)
[اختبار حقيقي للردّ العربي المركز العربي واشنطن دي سي | فشل المرحلة الثانية سلفاً: لماذا تبدو فرص خطة ترامب لغزة محدودة](#)
[الخير واليتم بوسط | لماذا سيُحسّم مستقبل غزة في المساحد؟](#)

□

Submit

Submit

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

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

أفضل الأطعمة للإفطار والسحور.. كيف يؤثر صيام شهر رمضان على جسمك؟





الاثنين 23 فبراير 2026 06:00 م

خلال ساعات الصيام، يستخدم الجسم مخزونه من الكربوهيدرات (المخزنة في الكبد والعضلات) والدهون لتوفير الطاقة بعد استهلاك جميع السعرات الحرارية من الطعام المتناول خلال الليل.

ولا يستطيع الجسم تخزين الماء، لذا تحافظ الكليتان على أكبر قدر ممكن منه، عن طريق تقليل الكمية المفقودة في البول. مع ذلك، لا يمكن للجسم تجنب فقدان بعض الماء عند التبول، وعبر الجلد، وعند التنفس، وعند التعرق في الأجواء الدافئة.

الجفاف أثناء الصيام

وبحسب الطقس ومدة الصيام، يُعاني معظم الصائمين في رمضان من جفاف خفيف، قد يُسبب الصداع والتعب وصعوبة التركيز.

مع ذلك، تُشير الدراسات إلى أن هذا الجفاف غير ضار بالصحة، شريطة تناول كمية كافية من السوائل بعد الإفطار لتعويض ما أُفقد خلال النهار، بحسب مؤسسة التغذية البريطانية.

بالنسبة لمن اعتادوا تناول المشروبات المحتوية على الكافيين، كالشاي والقهوة، خلال النهار، قد يؤدي انقطاع الكافيين أثناء الصيام في البداية إلى الصداع والتعب. لكن هذه الأعراض قد تخف تدريجيًا خلال شهر رمضان مع تكيف الجسم مع الامتناع عن الكافيين خلال النهار.

وبعد الإفطار، يستطيع الجسم استعادة ترطيبه واكتساب الطاقة من الطعام والشراب المتناول. ونظرًا لعدم تناول الطعام لفترة طويلة، قد يكون من المفيد تناول الطعام ببطء عند الإفطار، والبدء بكمية وفيرة من السوائل والأطعمة قليلة الدسم والغنية بالسوائل.

ويُعدّ شرب كميات وافرة من السوائل، بالإضافة إلى تناول الأطعمة الغنية بها، كالفواكه والخضروات والزبادي والشورية، أمرًا بالغ الأهمية لتعويض السوائل المفقودة خلال اليوم، وللبداء بيوم الصيام التالي بترطيب جيد.

ابتعد عن الملح

ويُحَفِّز الملح الشعور بالعطش، لذا يُنصح بتجنّب الإكثار من تناول الأطعمة المالحة. تُوقَّر وجبة السحور، السوائل والطاقة اللازمة ليوم

الصيام، لذا فإنّ اختيار الأطعمة الصحية يُساعد على تحمّل الصيام بشكل أفضل.

وبينما يمكن أن يكون شهر رمضان فرصة جيدة لإجراء تغييرات تُحسّن من توازن نظامك الغذائي، بحيث يمكنك الاستمرار عليه على المدى الطويل. يُنصح بعدم الإفراط في تناول الطعام خلاله، لأن تناول كميات كبيرة من الأطعمة المقلية والدسمة والحلوة قد يؤدي إلى زيادة الوزن خلال هذا الشهر.

وقد تُسبب التغييرات في عادات الأكل ونقص السوائل خلال اليوم الإمساك لدى بعض الأشخاص. عندما يكون بإمكانك تناول الطعام والشراب، فإن تناول كميات وفيرة من الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الحبوب الكاملة، وحبوب الإفطار الغنية بالألياف، والنخالة، والفواكه والخضروات، والفاصوليا، والعدس، والفواكه المجففة، والمكسرات، إلى جانب شرب كميات كافية من السوائل، قد يُساعد في تخفيف الإمساك، بالإضافة إلى ممارسة بعض النشاط البدني الخفيف، مثل المشي بعد الإفطار.

ماذا نأكل ونشرب في الإفطار والسحور؟

الإفطار: عند بدء الصيام، يُنصح بتناول كميات وفيرة من السوائل، والأطعمة قليلة الدسم والغنية بالسوائل، والأطعمة التي تحتوي على بعض السكريات الطبيعية للحصول على الطاقة (تجنب تناول الكثير من الأطعمة أو المشروبات التي تحتوي على سكريات مضافة).

بعد الإفطار، تختلف الوجبات باختلاف الثقافات والتقاليد، لكن احرص على أن توفر الأطعمة التي تتناولها توازنًا بين الأطعمة النشوية، بما فيها الحبوب الكاملة كلما أمكن، والفواكه والخضروات، ومنتجات الألبان، والأطعمة الغنية بالبروتين مثل اللحوم والأسماك والبيض والبقوليات.

السحور: اشرب الكثير من السوائل، واختر الأطعمة الغنية بالسوائل لضمان ترطيب جسمك جيدًا طوال اليوم، وتناول الأطعمة النشوية للحصول على الطاقة، مع الحرص على اختيار الأنواع الغنية بالألياف أو الحبوب الكاملة كلما أمكن، لأنها تساعد على الشعور بالشبع وتُحسّن الهضم، مما يساهم في الوقاية من الإمساك.

تقارير



[شاهد | هروب جماعي من مركز علاج إدمان بالهرم بفضح إمبراطورية المصحات غير المرخصة](#)
الاثنين 29 ديسمبر 2025 01:00 م

تقارير



[تشريد جماعي وتهديدات أمنية.. تسريح عشرات العمال من شركة «زد غير الجار» بمصر الجديدة](#)
الخميس 18 ديسمبر 2025 07:00 م

مقالات متعلقة

ما يصلح للاخشطعلا ن مكسفني محتف يك

[كيف تحمي نفسك من العطش خلال الصيام؟](#)

ناضمر في ف راطف لإي لاء رمثلا ل وائتلا قلهزم دئاوف

[فوائد مذهلة لتناول التمر على الإفطار في رمضان](#)

ما يصلح عانتأ بعتلا ب نجتلا روحسلا في فل كأت ن أبجرا نام

[ماذا يجب أن تأكل في السحور لتجنب التعب أثناء الصيام؟](#)

رصب ن اضم ن م لولأ عوبسلأ ل لاخ حايرلا طاشنو قينام ة رويش

[شورة مائة ونشاط للرباح خلال الأسبوع الأول من رمضان بمصر](#)

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

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026