

نظام غذائي صحي في رمضان



????? ??? ?????? ?????????? ?????? ?????? ?????????? ?????????? ??????????
????????????? ?????????????? ??? ?????? ?????????????? ?? ?????????? ?????????? ??
????????? ??? ?????? ???????.

وبينما يحمل الصيام فوائد صحية عديدة مثل تحسين التمثيل الغذائي وخفض ضغط الدم والكوليسترول، فإن التغذية غير المتوازنة قد تؤدي إلى الإرهاق أو زيادة الوزن.

????? ??? ?????? ?????????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??????
????????? ??? ?????????? ?????????????? ?????? ?????? ?????? ?????????? ?????? ??????????
???? ?????????? ?????????? ?????????????? ?????? ?????? ?????? ?????????? ?????? ??????????

????? ?????? ?? ??????????
- ?????????????????? ?????????????? ??? ?????????? ?????????????? ?????????????? ??????????????

????????????????? ?????? ?????? ?????????? ?????????? ??????????
- ?????????????????? ??? ?????? ?????????????? ?????????? ?????????? ??????????????

????????? ???? ?????? ?? ??????? ??????? ??????? ???? ???? ??????????
- ??????? ?????????? ??? ??????????? ??? ?????????? ?????? ??????????
????????????? ?????????????? ?????????? ??????? ?????????? ??????????????

????????? ??????????
??? ?????? ?????? ??????? ?????????? ?????????? ?????????????? ??????? ??????

?????? ?????? ??????????
????? ??????????
?????? ?? ?????? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ??? ?????????? ?? ??????

??:
- ??????? ??? ?????? ??? ??????????? ?????????? ?????????????? ?????? ???????

????????? ?????? ??????????
- ??? ?????? ?? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????????? ?????? ??????????
????????? ?????? ?????????????? ?????????? ??? ?????????????? ?????????????????? ?????????????? ??

????????? (????????????? ?????????????? ??????????)? ?????????? ?????????? ?????????? ???

????????????? ?????????????? ??????????????
????????? ?????????????? ?????????? ?????????????? ?????????????????? ?????????? ??????

????????? ?????????????? ?????????? ??? ?????????? ?? ?????? ?? ?????????????? ??????????????

????????????? ?????????????????? ?????????????? ?????????????? ?? ?????????????? ??????????
????????? ?????????????? ?????? ?? ??????????

- ??????????: ??????? ??????? ?????????????? ?? ??? ?????????? ?????????????? ?? ??????????

????????????????? ?????????????????? ?????????????? ?????????????? ?? ?????????? ?????????????????? ??????????

????????????? ?????????? ?????????? ?????????????????? ?? ?????????? ?????????? ?????? ??????????????

????????????????? ?????? ?????? ?????? ?? ?????????????? ?????????????? ?????? ??????????????
- ??????????: ?????? ?????? ?? ?????????????????? ?????????????? ?? ??? ?????? ?? ??????????

????????? ?????????????????? ?? ??? ?????? ?? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????????

????????????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????????? ?????????? ?????? ??????????

?? ?????????? ?????????? ?????????? ?????? ?????????? ?????? ?????????????? ?????? ??????????????

????? ?? ?????????????? ?????????? ??? ?????? ??:

- ??? 10 ??????? ??? ??????? ?? ?????????? ?????????? ?????? ?????????????? ??????????????
- ??????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ?????? ?????????? ?????????????????? ??????????
- ?????? ?????????????????? ?????????????? ?????????????????? ?????????? ?????????????????? ??????????

????? ?? ?????????? ?????????????? ?????????? ??????????
????????? ?????????? ?????????? ??? ?????????? ??????????????

- ?????????? ?????????????????? ?????????????? ??? ?????????????? ?????? ?????????? ?????? 30-60

?????

- ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??????
- ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??????
- ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??????

?????

- ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??????

????? ??? ?????????? ??????????