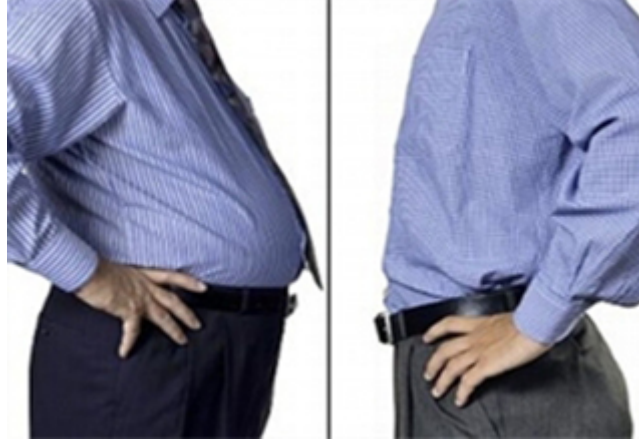


شهر رمضان فرصة لتخفيف الوزن

<?xml encoding="UTF-8?">



تخفيف الوزن يساعد في الحد من أمراض كثيرة

يرى الكثير من الأطباء أن شهر الصيام يعد فرصة ثمينة للحد من آثار أمراض كثيرة، ويبدو أن ما يميز الشهر الفضيل أنه مناسبة جيدة لإنقاص الوزن.

فخلال نهار الصوم يمتنع الصائم عن الأكل والشرب لساعات طويلة، وتكون هذه الساعات بمثابة اختبار له ولمقدرة جسمه على التحمل.

وقال استشاري الجراحة العامة الدكتور فائز باشا: إن مراعاة التوازن الغذائي مع عدم الإسراف بالطعام وممارسة الرياضة هي مفاتيح الحصول على وزن طبيعي ومحاربة السمنة.

وأكد أن الاستفادة من شهر الصوم تكون عبر اتباع عادات غذائية صحية منطلقين من القاعدة الأساسية لذلك وهي الغذاء الصحي المتوازن مع ممارسة الرياضة.

ويشير خبراء التغذية إلى أهمية توفر العناصر الغذائية الأساسية في وجبتي الإفطار والسحور دون الإفراط في الكم والنوع من الطعام.