



السبت ٢٤ رمضان ١٤٤٧ هـ - 14 مارس 2026 م

أخبار النافذة

فوائد صحية.. هذا ما يحدث لجسمك في الأيام الأخيرة من رمضان الحارديان|| ترامب في أضعف حالته.. وهذا هو سر الهجوم على إيران بالفيديو: 80 مصابًا جراء قصف صاروخي إيراني على الأراضي المحتلة القيادة المركزية الأمريكية: مقتل جميع أفراد طائرة الوقود التي تحطمت بالعراق استمرار المسيرات المليونة في إيران في "يوم القدس العالمي" رغم الغارات الأميركية والإسرائيلية (شاهد) فيديو|| الرئيس الإيراني يقود مسيرات يوم القدس في شوارع طهران مقتل شخصين بسقوط مسيرتين في سلطنة عمان أكاذيب رغم التوثيق.. إسرائيل تخفي خسائرها الحقيقية وتدّعي إصابة 2975 فقط منذ بدء الحرب

□

Submit

Submit

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

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

فوائد صحية.. هذا ما يحدث لجسمك في الأيام الأخيرة من رمضان





السبت 14 مارس 2026 07:00 م

مع اقتراب نهاية شهر رمضان، يتأثر الجسم بتغيرات فسيولوجية كبيرة نتيجة الصيام لساعات طويلة، ولذلك العديد من الفوائد، من بينها تحسين عملية التمثيل الغذائي، وتحسين الهضم، وتحسين الصحة العامة.

وأوضحت مستشفى معهد ميمون الطبي (MMI) بكراتشي بباكستان، كيف يتكيف الجسم بعد شهر من الصيام، على النحو التالي:

تحسين عملية التمثيل الغذائي واستخدام الدهون

في الأيام الأخيرة من رمضان، يصبح الجسم أكثر كفاءة في استخدام الدهون المخزنة كمصدر للطاقة. ونظرًا لانخفاض كمية الطعام المتناولة خلال ساعات الصيام، يتحول الجسم إلى حرق الدهون، مما يؤدي إلى فقدان الوزن وتحسين وظائف التمثيل الغذائي. وتساعد هذه العملية على تنظيم مستويات السكر في الدم وتعزيز حساسية الأنسولين، مما يقلل من خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني.

تحسين الهضم وصحة الأمعاء

يُتيح الصيام للجهاز الهضمي الراحة، مما يُقلل الانتفاخ ويحسن صحة الأمعاء. وبحلول نهاية رمضان، يكون الجسم قد اعتاد على تناول وجبات أصغر حجمًا وغنية بالعناصر الغذائية، مما يؤدي إلى امتصاص أفضل للعناصر الغذائية وتوازن في ميكروبيوم الأمعاء. ويُساعد في تخفيف مشاكل مثل حموضة المعدة والإمساك وعسر الهضم.

إزالة السموم وإصلاح الخلايا

يحفز الصيام عملية الالتئام الذاتي، وهي عملية طبيعية يتخلص فيها الجسم من الخلايا التالفة ويجدها بخلايا جديدة أكثر صحة. تساعد آلية إصلاح الخلايا هذه على تقليل الالتهاب، وتقوية جهاز المناعة، وتعزيز طول العمر بشكل عام. ونتيجة لذلك، يلاحظ الكثيرون بشرة أكثر نقاءً ومستويات طاقة أعلى.

استقرار مستويات الطاقة والصفاء الذهني

خلال الأيام الأولى من الصيام، قد تتذبذب مستويات الطاقة نتيجة للتغيرات الغذائية المفاجئة. ولكن في الأيام الأخيرة من رمضان، يكون الجسم قد تأقلم مع إيقاع جديد. ومع استقرار مستويات السكر في الدم وتحسين عادات شرب الماء، قد تلاحظ زيادة في التركيز والصفاء الذهني، وطاقته مستدامة طوال اليوم.

الصحة النفسية والروحية

لا يقتصر الصيام على فوائده للصحة البدنية فحسب، بل يمتد ليشمل الصحة النفسية والروحية. فمع نهاية شهر رمضان، يُمكن ان يُسهم الالتزام بالصيام، إلى جانب التأمل والصلاة، في تخفيف التوتر، وتحسين المزاج، وزيادة الشعور بالامتنان. كما يُفزز الجسم المزيد من الإندورفين، الذي يُعزز السعادة والاستقرار النفسي بشكل طبيعي.

كيفية الحفاظ على هذه الفوائد الصحية بعد رمضان

العودة تدريجيًا إلى عادات الأكل الطبيعية: تجنب الإفراط في تناول الطعام خلال أيام العيد لمنع حدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي.

حافظ على ترطيب جسمك: أكثر من شرب الماء والشاي العشبي لدعم عملية الهضم والتخلص من السموم.

تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية: ركز على الحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون والأطعمة الغنية بالألياف للحفاظ على التوازن الأيضي.

حافظ على نشاطك البدني: مارس تمارين خفيفة مثل المشي أو تمارين التمدد للحفاظ على مستويات الطاقة.

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 عبر البحار» بمصر الجديدة
الخميس 18 ديسمبر 2025 07:00 م

مقالات متعلقة

ما يصلح للاخيش طعلا ن مكسفذي محت فيك

كيف تحمي نفسك من العطش خلال الصيام؟

ن انصمري ف راطولا يء رمتلا ل وانتلا قلهزم دئاوف

فوائد مذهلة لتناول التمر على الإفطار في رمضان

ما يصلا عانتا بعتلا بنجتلا روحسلا ي فل كاتنا بجرا اذام

ماذا يجب أن تأكل في السحور لتجنب التعب أثناء الصيام؟

رسمي ناضمر نم لولأ عويسلا ل لالا حابرلا طاشنو قيتام قرويش

شيرة مائة ونشاط للرباح خلال الأسبوع الأول من رمضان بمصر

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

□

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

إشترك

ادخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026