

أطعمة سهلة الهضم تصلح للسحور



الاثنين 29 مايو 2017 05:05 م

أوصت مؤسسة الرعاية الصحية الأولية في قطر بأن تحتوي وجبة السحور على أطعمة سهلة الهضم، فما هي؟

ونصحت المؤسسة في منشور على صفحتها على فيسبوك، اليوم الاثنين، بأن يحتوي السحور على أطعمة مثل:

- الحليب
- الزبادي
- العسل
- الفواكه
- الخبز

وتعد وجبة السحور أساسية في شهر رمضان، ومن المهم الحصول على كميات كافية من الغذاء والسوائل الصحية فيها؛ لحماية الصائم من التعب والجوع والعطش