

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الثلاثاء 8 ذو القعدة 1446 هـ - 6 مايو 2025

أخبار النافذة

[بالفيديو.. الطيران الصهيوني يقصف مطار صنعاء ويخرجه عن الخدمة بالكامل قتل للمرضى الفقراء... رفع سعر جلسة الغسيل الكلوي من 685 إلى 1200 حنیه بالفيديو.. طلاب جامعة الزقازيق يتظاهرون ضد التعتيم على مقتل "روان ناصر" "عربات حدعون" عملية عسكرية صهيونية بغزة بعد زيارة ترامب للمنطقة...أبعادها الدينية وتفاصيلها بالفيديو.. الرئيس الكيني يتعرض لرشق بالحذاء خلال خطاب جماهيري عن غلاء المعيشة!! بالفيديو | حرافات الاحتلال تواصل تدمير الضفة... هدم منازل ومخططات لتهجير جماعي بعد سنوات من الخلافات... الخطيب يتنازل عن دعاوى السب ضد مرتضى منصور تيران وصنافير بين مصالح السيسي وتهديد الأمن القومي المصري...تفاصيل الحدل بين الرياض والقاهرة](#)

□

 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](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميدنا](#)

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

كيف تتجنب الحموضة في رمضان؟





الجمعة 9 يونيو 2017 04:06 م

الحموضة من أكثر المشاكل الصحية التي تصيب الصائمين في رمضان، وتحدث غالباً بسبب الإفراط في تناول الطعام.

ومن أهم النصائح للوقاية من الحموضة في رمضان؛ تجنب المشروبات الحمضية، والإفطار على التمر أو عصير قمر الدين، وتناول الخضراوات الطازجة أو المسلوقة.

وكذلك الحد من تناول الأطعمة المقلية والتوابل، وتجنب تناول الطعام حتى التخمّة، وتقسيم الإفطار إلى وجبتين، وتناول الطعام ببطء ومضغه جيداً، والإكثار من تناول اللبن لقدرته على الهضم وعلاج الحموضة.

وأيضاً شرب الماء بين وجبتي الإفطار والسحور، وتجنب النوم مباشرة بعد تناول الطعام.

[تقرير](#)

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

[اخبار فلسطين](#)

[خطة إسرائيلية لوضع #رفح ضمن "المنطقة العازلة"، وجنود صهيانية يقتلون كل من يقابلهم حتى الأطفال](#)

الخميس 10 أبريل 2025 10:00 م

مقالات متعلقة

حار ودنز ناك.. سيك ف عويسلاً : "يريجدمحاً" رخلسلا طشانلا تاقلاد شدحاً

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": الأسبوع ف كيس... كان زندوراج](#)

..لاير اناعم..لاير اناعم {سيك ف عويسلاً} : "يريجدمحاً" رخلسلا طشانلا تاقلاد شدحاً

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": (الأسبوع ف كيس) معانا ريال... معانا ريال...

!!؟باجحلا ةحيشلا ةنانقلا ةدوع ءاروا اذام

ماذا وراء عودة الفنانة حلا شبحه للحجاب؟!!

ةرارحلا ي في ئانئتسا عافترا دعب ءاعبرلأا ن م ائابة ءا دلايلا برصة ةدرا ةجوم

موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسيرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025