



الأحد 5 رمضان 1447 هـ - 22 فبراير 2026

## أخبار النافذة

[استمرار التنكيل بـ "وزير الغلاية" .. زوجة باسم عودة: ممنوعون من زيارته منذ 9 سنوات تكلف "العلاج الطبيعي" بشعل الغضب: 1366 فقط من دفعة 2023... والنقابة تتحرك قانونيًا إنسحاب الدعم السريع وخروج الإمارات... شروط البرهان لوقف إطلاق النار بالسودان. منظمات حقوقية وسياسية تدعو لإسقاط قرار زيادة ساعات العمل في بورسعيد 10 مصابين في تصادم ميكروباص وملاكي بالطريق الصحراوي في البحيرة "السيسي" بلاعب "صندوق النقد" قبل اجتماع "25 فبراير" برفع أسعار العملات الأجنبية أمام الجنيه!! بالفديو | حريق بدمباط يقتل شخصا ويدمر 5 منازل شاهد | الأهلي يبدأ ليلتي رمضان بفوز صعب على الحونة في الدوري](#)

□

Submit

Submit

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

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

كيف تحمي نفسك من العطش خلال الصيام؟





الأحد 22 فبراير 2026 06:00 م

على الرغم من أننا في فصل الشتاء، حيث لا نشعر عادة بالعطش خلال شهر رمضان، إلا أن البعض قد يعاني من الشعور بالجفاف خلال ساعات الصيام، لأن جسمه لم يحصل على القدر الكافي من الترطيب.

لذا، يُعدّ الحفاظ على ترطيب الجسم أمرًا ضروريًا ليس فقط للصحة البدنية، بل أيضًا لدعم مستويات الطاقة والتركيز أثناء الصيام، نظرًا لأن الجسم يستمر أثناء الصيام في فقدان السوائل، عن طريق التعرق والتنفس والأنشطة اليومية المعتادة.

وبدون تعويض هذه السوائل عند الإفطار والسحور، قد يحدث الجفاف، وتشمل الأعراض الشائعة جفاف الفم، والتعب، والصداع، والدوار، وصعوبة التركيز.

ولا يقتصر الترطيب على شرب الماء فحسب، بل يشمل أيضًا تناول الأطعمة والعناصر الغذائية التي تساعد الجسم على الاحتفاظ بالسوائل والحفاظ على مستويات الطاقة.

### الطريقة الصحيحة لشرب الماء

من الأخطاء الشائعة خلال شهر رمضان شرب كميات كبيرة من الماء دفعة واحدة عند الإفطار؛ فعلى الرغم من ذلك قد يُشعر بالانتعاش، إلا أن الجسم يمتص السوائل بشكل أفضل عند تناولها تدريجيًا.

لذا، ابدأ بشرب كوب من الماء عند الإفطار، ثم اشرب كوبًا آخر بعد الإفطار.

استمر في شرب الماء على رشفات صغيرة طوال المساء، بدلاً من ابتلاع كميات كبيرة دفعة واحدة.

اشرب بضعة أكواب قبل السحور للمساعدة في الحفاظ على ترطيب الجسم خلال اليوم.

يساعد هذا النهج البطيء والثابت الجسم على امتصاص السوائل بشكل أفضل، ويمنع العطش المفرط خلال ساعات الصيام الطويلة.

## الأغذية الغنية بالماء

وتُعدّ الفواكه والخضروات مصادر ممتازة لترطيب طبيعي؛ فالبطيخ والخيار والبرتقال والفراولة والطماطم والخس تُطلق الماء تدريجيًا، مما يُحافظ على ترطيب الجسم لفترة أطول. كما يُعدّ الزبادي والشوربات الخفيفة والسلطات مفيدة أيضًا، لأنها تُوفّر العناصر الغذائية والترطيب دون أن تُشعرك بالثقل.

وينصح بإضافة هذه الأطعمة إلى وجبتي السحور والإفطار لتعزيز مستويات الترطيب بشكل طبيعي. كما أن الجمع بين الأطعمة الغنية بالماء والمكملات المعدنية يدعم الطاقة والتركيز والصحة العامة خلال ساعات الصيام.

## تجنب الأطعمة والمشروبات التي تسبب الجفاف

ويحذر خبراء التغذية من أن الأطعمة المالحة والمقلية والمعالجة بكثرة تزيد من العطش وتفاقم الجفاف. وتسحب الأطعمة الغنية بالصوديوم الماء من الجسم، مما يجعلك تشعر بالجفاف بشكل أسرع. الكافيين، الموجود في الشاي والقهوة ومشروبات الطاقة، يعمل كمدر خفيف للبول، مما قد يزيد من فقدان السوائل.

للحفاظ على ترطيب مثالي للجسم، ركّز على تناول وجبات متوازنة غنية بالبروتينات الخالية من الدهون، والحبوب الكاملة، والكثير من الفواكه والخضروات.

والإلكتروليتات معادن أساسية، مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم، تساعد الجسم على الاحتفاظ بالسوائل وتنظيم ترطيبه. تشمل المصادر الطبيعية للإلكتروليتات الموز وماء جوز الهند والزيادي والمكسرات والخضراوات الورقية. ويُساعد إدراج هذه الأغذية في نظامك الغذائي خلال شهر رمضان على دعم جسمك خلال ساعات الصيام الطويلة.

يؤدي التعرق إلى فقدان السوائل، مما يزيد من خطر الإصابة بالجفاف، وينصح بعدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة والحد من النشاط البدني الشاق، خاصة في فترة ما بعد الظهر.

وبكفي القيام بحركات خفيفة، أو تمارين تمدد، أو المشي ببطء للحفاظ على النشاط دون إجهاد الجسم. كما أن البقاء في بيئة باردة، وارتداء ملابس خفيفة، والراحة عند الحاجة، كلها أمور تساعد على الاحتفاظ بالسوائل بشكل طبيعي.

## تقارير



[شاهد | هروب جماعي من مركز علاج إدمان بالهرم بفضح إمبراطورية المصححات غير المرخصة](#)  
الاثنين 29 ديسمبر 2025 01:00 م

## تقارير



## مقالات متعلقة

س بلاملا فيفختنم رنحت داصرلأو .. تاظفاحملا بة تقؤم ةراحة جوم

[موجة حارة مؤقتة بالمحافظات.. والأرصاد تحذر من تخفيف الملابس](#)

ناطرسلا بة باصلإا في بيسيتي ق ورحملا ما عطلا ني بط رنحت

[تحذير طبي: الطعام المحروق يتسبب في الإصابة بالسرطان](#)

عاجزلأا بءأ أي مويلا ةرارحلا تا جرد عافترا: داصرلأا

[الأرصاد: ارتفاع درجات الحرارة اليوم على أغلب الأنحاء](#)

عاسنلاو لاجرلا لوطأ ةيحص ةايحلي ئاذع ماظن لصفأ ل يصفة

[تفاصيل أفضل نظام غذائي لحياة صحية أطول للرجال والنساء](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرية](#)

□

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

أدخل بريدك الإلكتروني

إشترك

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026