الخليج

رياضة, رياضة دولي

21 أكتوبر 2022 17:20 مساء

نادي الذيد يوعّي لاعبيه بمخاطر الوجبات السريعة

نظم نادي الذيد الثقافي الرياضي بالتعاون مع مستشفى الذيد، محاضرة توعوية بعنوان «مخاطر الوجبات السريعة» والتي تلاقت مع أهداف مؤشراته في رفع اللياقة البدنية للاعبين البراعم والأشبال من خلال الحفاظ على صحتهم.

وقدمت المحاضرة جيهان محمد زايد مسؤولة تمريض العيادات الخارجية، بحضور لاعبي وموظفي ومدربي النادي والإداريين.

وتناولت المحاضرة عدة محاور أهمها الاهتمام بالصحة والتغذية الصحية والنشاط الرياضي وأهمية الموازنة بين الأغذية التي تحتوي على السعرات الحرارية.

ودعت جيهان محمد خلال المحاضرة إلى الابتعاد عن المشروبات الغازية والطاقة، كما تطرقت للمفاهيم الخاطئة مثل الأكلات غير الصحية التي تتسبب بالكوليسترول والوجبات السريعة، وتناول اللحوم الغنية بالبروتين مثل الأسماك والخضراوات والتقليل من الدهون المهدرجة.

وفي نهاية المحاضرة قام سالم محمد بن هويدن، رئيس مجلس إدارة نادي الذيد بتكريم المحاضِرة تقديراً لما قدّمته من معلومات قيّمة، كما شكر مستشفى الذيد على التعاون.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©