

نصائح لمرضى الضغط في رمضان



القاهرة: «الخليج»

قدمت وزارة الصحة والسكان **المصرية** نصائح ذهبية لمرضى **الضغط** في رمضان. وتشمل هذه النصائح: اتباع نظام غذائي غني بالخضراوات والفواكه الطازجة خاصة الخضراوات الورقية مثل السبانخ، مع التركيز على الأغذية الغنية بالألياف، مثل الحبوب الكاملة، والخبز الأسمر، والشوفان. وتنصح وزارة الصحة المصرية مريض الضغط بضرورة تجنب السكريات والمشروبات الغازية، وتقليل تناول الصوديوم، عن طريق تقليل كمية الملح في الطعام. ويفضل لمرضى الضغط تناول منتجات الألبان قليلة الدسم أو خالية الدسم، وتجنب الجبن الذي يحتوي على كمية كبيرة من الملح. وتجنب الأغذية المليئة بالدهون المشبعة. ومن المهم أن يركز مريض الضغط في وجباته على مصادر البوتاسيوم، مثل الموز والمشمش والتمر، لما لها من دور كبير في تنظيم الضغط.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2025.