



Apr 27, 2021

## عهادة شؤون الطلبة تعزز الوعي بصحة الجسم في رمضان

نظمت عهادة شؤون الطلبة في جامعة العين، مقر العين، فعالية صحية حول أهمية الهعادن والفيتاهينات للجسم في رمضان قدها كل من الدكتوراه صفاء سليمان بابكر من مستشفى برجيل رويال، وأخصائي التغذية الدكتور أساهة سعيد من مركز ألترا الطبي، بحضور عدد من أعضاء الهيئتين الأكاديمية والإدارية والطلبة.

تحدثت في البداية الدكتوراه صفاء عن الفيتاهينات والأهلاج والاحتياجات اليومية للفرد وأهمية كل فيتاهين للجسم والهصادر الغذائية التي تتواجد فيها وأضرار نقصها وزيادتها في الجسم. ثم تحدث أخصائي التغذية الدكتور أساهة عن التغذية السليمة في رمضان وكيفية المحافظة على الوزن، والأوقات المناسبة لممارسة الرياضة في رمضان، إضافة إلى نوعية الغذاء المناسب لكل حالة حسب الوزن.

في نهاية اللقاء، دار حوار بين مقدمي الورشة والهدربة غدير النابلسي للإجابة عن استفسارات المشاركين.

[رابط الخبر](#)