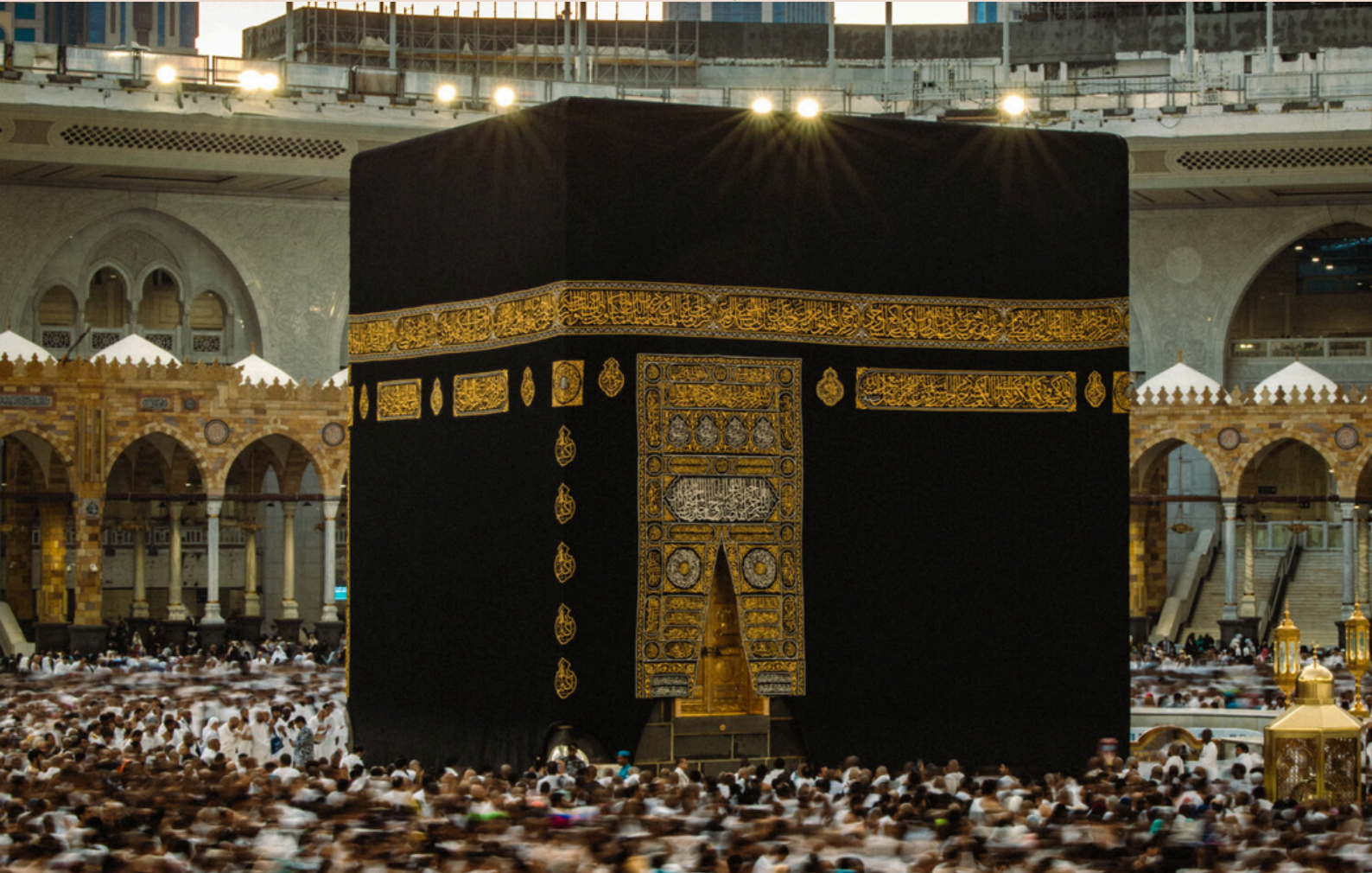


مجلة

صحتنا بالغذاء



التغذية ببساطة ووعي

Nutrition with Clarity and Awareness

عدد خاص بموسم (الحج)

-الإصدار الثالث-

May 2026

نبذة عن المجلة

مجلة الغذاء والتغذية السعودية هي مجلة علمية توعوية متخصصة، تصدر عن الجمعية السعودية للغذاء والتغذية، وتهدف إلى نشر المعرفة الموثوقة في مجالات الغذاء، التغذية، والصحة العامة، وفق أسس علمية معتمدة وممارسات مبنية على الدليل.

تسعى المجلة إلى تعزيز الوعي الغذائي في المجتمع، ودعم الممارسات الصحية السليمة، من خلال تقديم محتوى علمي رصين يشمل الأبحاث، المقالات المتخصصة، المراجعات العلمية، والتقارير ذات الصلة بالقضايا الغذائية والصحية على المستويين الوطني والدولي.

كما تهدف المجلة إلى ربط البحث العلمي بالتطبيق العملي، والإسهام في دعم السياسات الصحية والغذائية، بما يتماشى مع توجهات المملكة العربية السعودية ورؤية 2030 في تحسين جودة الحياة وتعزيز الصحة الوقائية.

مجلس الإدارة

أ. د. علي الشتوي
رئيس الجمعية

د. إبراهيم أبالحسن
أمين المال

د. خالد المدني
نائب رئيس الجمعية

أ. يسرى القحطاني
أمين المجلس

د. علي ال رشيد
عضو

د. مشوح المشوح
عضو

أ. صالح الطفيل
عضو

أ. تركي الفيبي
عضو

أ. تهاني المزيني
عضو



تواصل معنا

ص.ب. ص.ب: 2460 الرياض 11451 -

المملكة العربية السعودية

+ 966 11 4679732

info@ssfns.org.sa

السبت - الخميس : 08:00 - 18:00



TABLE OF CONTENTS

قائمة المحتويات

• مقال : تقوية الجهاز المناعي عن طريق الغذاء لمكافحة الأمراض الفيروسية والالتهابية خلال الحج

يتناول المقال دور التغذية في دعم وتقوية الجهاز المناعي من خلال اختيار الأغذية الصحية التي تساعد على الوقاية من الأمراض الفيروسية والالتهابية خلال فترة الحج.

• مقال : التغذية خلال فترة الحج

يتناول المقال أهمية التغذية المتوازنة خلال فترة الحج ودورها في دعم الطاقة والمحافظة على صحة الحاج أثناء أداء المناسك

• مقال : الماء وأهميته للحاج

يستعرض المقال أهمية الماء للحاج ودوره في الوقاية من الجفاف والحفاظ على صحة الجسم أثناء أداء المناسك.

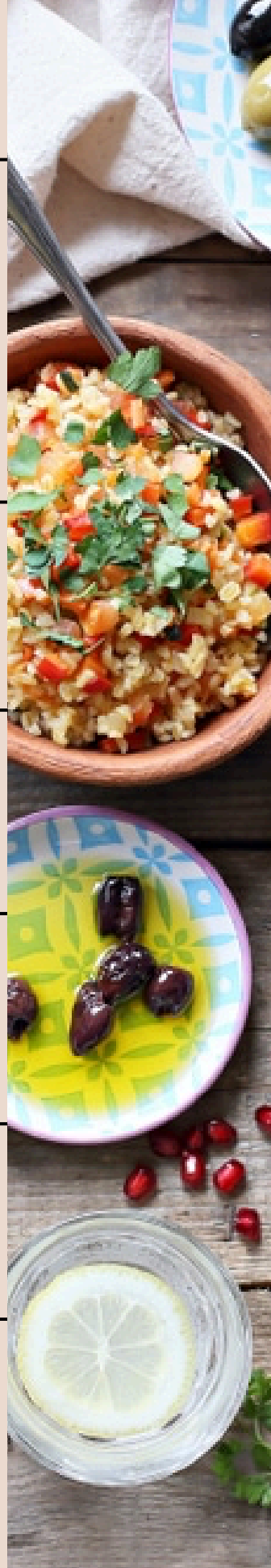
• مقال : سلامة الأضاحي واللحوم مسؤولية شرعية وصحية

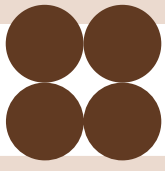
يتناول المقال أهم الإرشادات الصحية والشرعية لاختيار الأضحية، وطرق الذبح الآمن، وحفظ اللحوم لضمان السلامة.

• مقال : الإرشادات الغذائية الضرورية للحاج

تركز على الحفاظ على الطاقة، الترطيب، وتجنب الأمراض في ظل الحرارة الشديدة، الزحام، والمشى الطويل أثناء أداء المناسك.

• صحتك تهمنا





تقوية الجهاز المناعي أفضل الحلول لمكافحة الأمراض الفيروسية والالتهابية خلال الحج

كما يوصى المسنين و الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالإنفلونزا بأخذ مكملات فيتامين د بهدف رفع تركيز فيتامين د فوق 40-60 نانوجرام /مل (100-150 نانو مول/لتر). بالإضافة لفيتامين ب١٢ حيث ينخفض تصنيع العامل الداخلي المسؤول عن امتصاص فيتامين ب١٢ لديهم، وعليه ينصح بتناول مصادره وقد يتطلب اخذ حقن شهرية أو أسبوعية. كما أن النباتات معرضين لنقص فيتامين ب 12 لعدم تناول منتجات حيوانية والتي تعتبر المصدر الرئيسي لفيتامين ب12 لذا يوصى بتناول مكمل له، وذلك لدوره الرئيسي في عمل الجهاز المناعي من خلال دوره في انقسام الخلايا وإنتاج كريات الدم البيضاء ونقصه يؤدي الى اضطراب الجهاز المناعي وبالتالي نقص المناعة.

كما ان معدل المتناول من الأحماض الدهنية أوميغا 6 و 3 دورًا مهمًا في الاستجابة المناعية وخفض الالتهابات. لذا توصي منظمه الصحة العالمية أن يكون معدل المتناول اليومي من اوميغا 6 / اوميغا 3 (1:5)

البروبيوتيك والبريبايوتك

تلعب صحة الجهاز الهضمي دورًا مهمًا في دعم المناعة، لذلك يُنصح بتناول البروبيوتيك، وهي البكتيريا النافعة الموجودة في اللبن والزيادي والأغذية المتخمرة، حيث تساعد على تعزيز البكتيريا المفيدة وتقليل نمو الميكروبات الضارة. كما أن البريبايوتك، وهي الألياف الغذائية الموجودة في الشوفان، البقوليات، الثوم، الخضروات والفاكهة، تساعد على تغذية البكتيريا النافعة وتحسين صحة الجهاز الهضمي، مما يعكس إيجابيًا على كفاءة الجهاز المناعي.

نمط الحياة والمناعة

لا تعتمد قوة المناعة على الغذاء فقط، بل تتأثر أيضًا بالنوم الكافي، النشاط البدني المنتظم، وتقليل التوتر والضغط النفسية. كما أن التدخين وقلة النوم والسمنة قد تؤدي إلى ضعف الاستجابة المناعية وزيادة الالتهابات في الجسم.

الوقاية خلال الحج

يساعد الالتزام بالنظافة الشخصية، غسل اليدين باستمرار، حفظ الطعام بطريقة سليمة، وشرب الماء بانتظام على تقليل فرص العدوى خلال الحج. كما يُنصح بتجنب الأطعمة المكشوفة أو غير الآمنة للحفاظ على الصحة وسلامة الجهاز الهضمي.

خاتمة: تعزيز المناعة خلال الحج يعتمد على اتباع نظام غذائي متوازن، شرب السوائل، الحصول على الراحة الكافية، والاهتمام بالنظافة الشخصية. وتساعد هذه العادات الصحية على دعم الجسم وتقليل فرص الإصابة بالأمراض، مما يمكن الحاج من أداء مناسكه بصحة ونشاط وراحة أكبر.

تعد التغذية الجيدة ونمط الحياة الصحي من أهم العوامل التي تساعد على تقوية الجهاز المناعي، خاصة خلال موسم الحج الذي يتطلب مجهودًا بدنيًا كبيرًا مع التعرض للزحام وارتفاع درجات الحرارة وتغير مواعيد النوم والطعام. لذلك فإن الاهتمام بالمناعة يساعد الحاج على مقاومة الأمراض الفيروسية والالتهابات وتقليل فرص الإصابة بالإجهاد والتعب أثناء أداء المناسك.

أهمية الجهاز المناعي

يعمل الجهاز المناعي كخط الدفاع الأول في الجسم، حيث يحمي من الفيروسات والبكتيريا والملوثات المختلفة. وعندما تكون المناعة قوية يكون الجسم أكثر قدرة على مقاومة العدوى أو التخفيف من حدتها وتسريع التعافي منها، لذلك فإن دعم المناعة يُعد من الأمور المهمة للحفاظ على الصحة خلال الحج.

التغذية ودورها في تعزيز المناعة

يساعد النظام الغذائي المتوازن على دعم الجهاز المناعي من خلال توفير العناصر الغذائية الأساسية للجسم. ويُنصح بالإكثار من تناول الخضروات والفاكهة الطازجة، خاصة الملونة منها مثل التوت، الفراولة، الحمضيات، الفلفل الملون والطماطم، لاحتوائها على مضادات الأكسدة والفيتامينات المهمة للمناعة. كما يُفضل تناول الأسماك، المكسرات، الشوفان، والحبوب لاحتوائها على الدهون الصحية والعناصر الغذائية المفيدة، مع التقليل من الأطعمة عالية التصنيع، الوجبات السريعة، السكريات، والمشروبات الغازية التي قد تزيد الالتهابات وتؤثر سلبًا على الصحة.

العناصر الغذائية المهمة للمناعة

تحتاج المناعة إلى العديد من العناصر الغذائية مثل فيتامين C، فيتامين D، فيتامين A، فيتامين E، فيتامين B12، الزنك، الحديد، السيلينيوم، والأوميغا-3، حيث تساعد هذه العناصر على دعم الخلايا المناعية وتقليل الالتهابات وتحسين استجابة الجسم لمقاومة الأمراض. كما يُعد فيتامين D من العناصر المهمة للمناعة، ويمكن الحصول عليه من التعرض المعتدل لأشعة الشمس أو من بعض الأغذية والمكملات الغذائية عند الحاجة، خاصة للأشخاص المعرضين لنقصه.



أ.د. علي بن عبدالله الشتوي

رئيس الجمعية السعودية للغذاء والتغذية
لقراءة المقال كامل الرجاء المسح على الباركود



التغذية خلال فترة الحج

يحتاج الحاج خلال فترة الحج إلى عناية خاصة بتغذيته، بسبب الجهد البدني الكبير، وكثرة التنقل بين المشاعر، وارتفاع درجات الحرارة. لذلك تساعد التغذية السليمة على تزويد الجسم بالطاقة، وتعويض السوائل والأملاح المفقودة، وتقليل فرص التعب أو الاضطرابات الصحية أثناء أداء المناسك.

أهداف التغذية خلال الحج

تهدف التغذية خلال الحج إلى:

1. توفير العناصر الغذائية الأساسية مثل البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون، الفيتامينات، المعادن والماء.
1. المحافظة على توازن الطاقة في الجسم دون زيادة أو نقص.
2. الالتزام بسلامة الغذاء والنظافة لتجنب التسمم الغذائي أو النزلات المعوية.

أسس التغذية الصحية

تعتمد التغذية الصحية على ثلاثة مبادئ رئيسية:

1. التوازن: تناول كميات مناسبة من جميع المجموعات الغذائية دون إفراط.
2. التنوع: اختيار أطعمة مختلفة مثل الفواكه، الخضروات، الحبوب الكاملة، الحليب، والبروتين.
3. الاعتدال: تجنب المبالغة في تناول الدهون، السكريات، الملح، والأطعمة الثقيلة.

التوصيات الغذائية للحاج

يُنصح الحاج بالإكثار من الفواكه والخضروات الطازجة لأنها تزود الجسم بالفيتامينات والمعادن والسوائل، وتناول التمر مع الحليب أو اللبن كوجبة خفيفة وسهلة الهضم. كما يُفضّل اختيار الخبز والحبوب الكاملة، وشرب الماء والعصائر بانتظام لتعويض السوائل المفقودة بسبب التعرق. أما الحاج المصابون بأمراض مزمنة مثل السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو أمراض الكلى، فيجب عليهم الالتزام بالخطة الغذائية والأدوية الموصوفة من الطبيب أو أخصائي التغذية.

إرشادات سلامة الغذاء

للمحافظة من التسمم الغذائي خلال الحج، يُنصح بتناول الطعام من أماكن موثوقة، وغسل اليدين قبل الأكل وبعده، وتجنب الأطعمة المكشوفة أو المعرضة للحرارة، وعدم تناول الأطعمة التي تُترك لفترة طويلة خارج الثلاجة، خاصة اللحوم والدجاج والأسماك ومنتجات الحليب. كما يجب غسل الفواكه والخضروات جيدًا، وحفظ الأطعمة المتبقية في مكان بارد، والتأكد من صلاحية الأغذية المعلبة والمشروبات قبل تناولها.

خاتمة

التغذية السليمة خلال الحج تساعد الحاج على أداء المناسك بصحة ونشاط، وتقلل من التعب والجفاف والمشكلات الهضمية. لذلك فإن الالتزام بالغذاء المتوازن، وشرب السوائل، واتباع قواعد النظافة وسلامة الغذاء من أهم الخطوات لحج آمن وصحي.

حج مبرور وسعي ومشكور، والله الموفق

د/ خالد بن علي المدني

استشاري التغذية العلاجية ونائب رئيس الجمعية السعودية للغذاء والتغذية
لقراءة المقال كامل الرجاء المسح على الباركود





الماء وأهميته للحاج

يُعتبر الماء من أهم العناصر الأساسية للحياة، فلا يمكن لأي كائن حي الاستمرار دون الحصول على كميات كافية منه. ويغطي الماء جزءًا كبيرًا من سطح الأرض، كما يدخل في تركيب جسم الإنسان ويشكل نسبة عالية من سوائله، لذلك فهو ضروري للحفاظ على الصحة والقيام بالوظائف الحيوية المختلفة داخل الجسم. وخلال موسم الحج تزداد أهمية الماء بشكل أكبر بسبب ارتفاع درجات الحرارة وكثرة الحركة والتنقل بين المشاعر، مما يؤدي إلى فقدان الجسم لكميات كبيرة من السوائل عن طريق التعرق.

الوظائف الأساسية للماء

يلعب الماء دورًا مهمًا في جسم الإنسان، حيث يساعد على تنظيم درجة حرارة الجسم والتخلص من الفضلات عبر البول والعرق، كما يعمل كوسط لنقل الأكسجين والعناصر الغذائية والهرمونات داخل الجسم. ويساهم أيضًا في حماية المفاصل والأنسجة، والحفاظ على توازن الجسم والوقاية من الإمساك والجفاف، مما يساعد الحاج على أداء مناسكه براحة ونشاط.

احتياج الحاج من الماء

تختلف احتياجات الجسم من السوائل حسب العمر والنشاط البدني ودرجة حرارة الجو، إلا أن احتياج الحاج للماء يزداد خلال الحج بسبب المشي الطويل والتعرض للحرارة، وقد تصل الحاجة اليومية إلى حوالي 4 لترات أو أكثر. ولا يقتصر الحصول على السوائل على الماء فقط، بل يمكن الحصول عليها أيضًا من الفواكه والخضروات والعصائر والمشروبات المختلفة.

آثار نقص الماء والجفاف على الحاج

يُعد الجفاف من أكثر المشكلات الصحية شيوعًا خلال موسم الحج، وقد يؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق والدوخة والصداع وضعف التركيز، كما قد يزيد من خطر الإصابة بالإجهاد الحراري وضربات الشمس. وفي الحالات الشديدة قد يؤثر نقص السوائل على وظائف أعضاء الجسم ويزيد من لزوجة الدم والإصابة بالإمساك.

توجيهات لتفادي الجفاف

لوقاية من الجفاف يُنصح الحاج بشرب الماء والسوائل بشكل منتظم حتى دون الشعور بالعطش، وتجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس خاصة في أوقات الظهيرة، مع الحرص على حمل عبوة ماء أثناء التنقل بين المشاعر. كما يُفضل تناول السوائل قبل بذل الجهد أو المشي لمسافات طويلة لتعويض ما يفقده الجسم من سوائل وأملاح والمحافظة على صحة الجسم خلال أداء المناسك.

د. ابراهيم بن محمد ابالحسن

عضو مجلس إدارة الجمعية السعودية للغذاء والتغذية
لقراءة المقال كامل الرجاء المسح على الباركود



سلامة الأضاحي واللحوم مسؤولية شرعية وصحية

ومن المهم تصفية الدم جيدًا بعد الذبح، لأن ذلك يساعد في تحسين جودة اللحم وإطالة مدة حفظه. بعد الذبح:

- تُزال الأحشاء بسرعة وبطريقة سليمة
- تُحفظ الذبيحة في مكان نظيف وبارد وجيد التهوية
- يتم تقسيم اللحوم في أوعية وأدوات نظيفة لتجنب التلوث

ثالثًا: حفظ اللحوم بطريقة آمنة

تُعد طريقة حفظ اللحوم من أهم العوامل التي تحافظ على سلامتها وجودتها الغذائية.

لذلك يُنصح بـ:

- تبريد اللحوم مباشرة بعد التقطيع
- حفظها في الثلاجة عند درجة حرارة 0-4°م
- أو تجميدها عند -18°م عند الرغبة بالحفظ لفترة أطول
- عدم ترك اللحوم خارج التبريد لفترات طويلة
- استخدام أكياس أو عبوات محكمة الإغلاق
- فصل اللحوم عن الأعضاء الداخلية أثناء التخزين
- عدم إعادة تجميد اللحم بعد ذوبانه
- كما يجب طهي اللحوم جيدًا للتقليل من خطر البكتيريا والأمراض المنقولة بالغذاء.

نصائح مهمة لتجنب فساد اللحوم والتلوث الغذائي

- غسل اليدين والأدوات والأسطح باستمرار
- تجنب التلوث التبادلي بين اللحوم النيئة والمطبوخة
- مراقبة لون ورائحة اللحم قبل الاستخدام
- فاللحم السليم يكون:

✓ أحمر فاتحًا

✓ خاليًا من الروائح الكريهة

✓ غير لزج أو مخاطي

وفي حال ملاحظة أي تغير غير طبيعي، يُفضل عدم استهلاكه.

ختامًا، فإن الالتزام بالإرشادات الصحية والشرعية يساهم في الحفاظ على سلامة الأسرة وجودة الأضحية، ويجعل شعيرة الأضحية تُؤدى بطريقة آمنة وصحيحة بإذن الله.

تقبل الله منا ومنكم صالح الأعمال، وكل عام وأنتم بخير

مع اقتراب عيد الأضحى المبارك، تزداد أهمية التأكد من سلامة الأضاحي وجودة اللحوم، ليس فقط من الناحية الشرعية، بل أيضًا من الناحية الصحية. لتجنب انتقال الأمراض أو حدوث التلوث الغذائي وسوء حفظ اللحوم، خاصة مع ارتفاع درجات الحرارة في موسم الصيف.

أولًا: اختيار الأضحية السليمة

يجب أن تكون الأضحية من بهيمة الأنعام (الإبل، البقر، الغنم أو الماعز)، وأن تكون سليمة صحيًا وخالية من العيوب الظاهرة.

ومن أهم العلامات الصحية التي يُنصح بملاحظتها عند شراء الأضحية:

- أن يكون الرأس مرفوعًا والحيوان يقظًا ونشيطًا
- العينان صافيتان ولامعتان وخاليتان من الاحمرار أو الإفرازات
- الأنف والفم نظيفان دون رشح أو تقرحات أو روائح غير طبيعية

• التنفس طبيعي بدون سعال أو نهجان

• الجلد والصوف نظيفان وخاليان من الجروح أو الطفيليات أو الجرب

• الحركة طبيعية دون وجود عرج واضح

• الجسم ممتلئ وغير هزيل بشكل ملحوظ

• سلامة الأذنين والقرون والذيل من الإصابات

الشديدة أو القطع

كما يُفضل شراء الأضحية من مصادر موثوقة تخضع للرقابة والفحص البيطري.

ومن العيوب التي تمنع إجراء الأضحية:

- العور البين أو العمى
- المرض الواضح المؤثر على صحة الحيوان أو اللحم
- العرج البين الذي يمنع المشي الطبيعي
- الهزال الشديد وقلة اللحم
- الإصابات أو الكسور الواضحة

ثانيًا: سلامة الذبح والتعامل مع اللحوم

يجب أن يتم الذبح بطريقة شرعية وصحية باستخدام سكين حاد مع الحرص على راحة الحيوان وعدم الذبح أمام الحيوانات الأخرى.

د. مشوح بن عبدالله المشوح

عضو مجلس إدارة الجمعية السعودية للغذاء والتغذية

لقراءة المقال كامل الرجاء المسح على الباركود



لإرشادات الغذائية الضرورية للحاج تركز على الحفاظ على الطاقة، الترطيب، وتجنب الأمراض في ظل الحرارة الشديدة، الزحام، والمشى الطويل أثناء أداء المناسك.

1. الترطيب: أولوية قصوى

- اشرب 2-3 لترات من الماء يومياً (أو أكثر حسب الجهد والحرارة)، حتى لو لم تشعر بالعطش.
- اشرب كوب ماء كل 15-20 دقيقة أثناء المناسك.
- تجنب المشروبات الغازية، المحلاة بالسكر، والغنية بالكافيين (قهوة، شاي بكثرة) لأنها تسبب الجفاف.
- اعتمد على الفواكه الغنية بالماء مثل البطيخ، البرتقال، الخيار.
- ماء زمزم خيار ممتاز، ويمكن إضافة بعض التمر للطاقة.

2. الوجبات المتوازنة

- تناول وجبات صغيرة ومتكررة (5-6 وجبات) بدلاً من وجبات كبيرة لتجنب الثقل والإرهاق.
- ركز على وجبة متكاملة تشمل:
 - كربوهيدرات معقدة (طاقة مستدامة): خبز الحبوب الكاملة، الأرز البني، الشوفان، البطاطس.
 - بروتينات خفيفة: دجاج مشوي، سمك، بيض، بقوليات (عدس، فول)، زبادي.
 - فواكه وخضروات: 5 حصص يومياً على الأقل (غنية بالألياف لمنع الإمساك، وبالفيتامينات للمناعة).
 - دهون صحية: مكسرات غير مملحة، زيت زيتون، أفوكادو (باعتدال).

أطعمة موصى بها تقليدياً:

- التمر (طاقة سريعة + فيتامينات).
- العسل، المكسرات، الزبادي، الخبز الكامل، الفواكه الطازجة.

3. ما يجب تجنبه

- الأطعمة الدهنية والمقلية (تسبب ثقلًا وعسر هضم).
- الأطعمة الحارة أو المنتفخة (بصل، فجل، توابل كثيرة).
- الوجبات السريعة، المعلبات عالية الملح، والحلويات الغنية بالسكر.
- الأطعمة المكشوفة أو غير المطبوخة جيداً (خطر التسمم الغذائي).
- الحليب غير المبستر واللحوم غير الناضجة. 25

4. سلامة الغذاء (للقاية من التسمم)

- غسل اليدين جيداً قبل وبعد الأكل.
- غسل الفواكه والخضروات جيداً أو تقشيرها.
- التحقق من تاريخ الصلاحية.
- عدم ترك الطعام مكشوفاً أو خارج الثلاجة.
- طهي الطعام جيداً وتناوله ساخناً.

5. نصائح خاصة

- للمرضى المزمنين (سكري، ضغط، كلى): استشر طبيباً أو أخصائي تغذية قبل الحج لتعديل النظام (مثل التحكم في الملح أو السكر).
- تجنب الأطعمة الجديدة غير المعتادة لتفادي الحساسية.
- تناول الطعام باعتدال لتجنب الانتفاخ أثناء الطواف أو السعي.
- احمل وجبات خفيفة محمولة (تمر، مكسرات، فواكه مجففة).

مثال على يوم غذائي بسيط:

- الإفطار: تمر + زبادي + خبز كامل + فاكهة.
 - وجبات خفيفة: مكسرات + فواكه + ماء.
 - الغداء/العشاء: أرز أو خبز + بروتين مشوي + سلطة خضراء.
 - قبل النوم: كوب حليب دافئ أو زبادي.
- باتباع هذه الإرشادات، ستحافظ على طاقتك وصحتك لإتمام المناسك بيسر وخشوع. إذا كنت تعاني من أي حالة صحية، استشر طبيبك مسبقاً.

حجاً مبرور باذن الله

د. مشوح بن عبدالله المشوح

عضو مجلس إدارة الجمعية السعودية للغذاء والتغذية



صحتك تهمننا

متابعة الأمراض المزمنة خلال الحج:

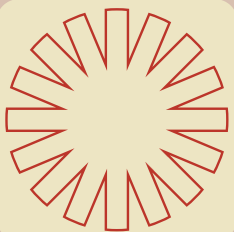
تحتاج الأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم إلى متابعة جيدة خلال فترة الحج، وذلك بسبب زيادة المجهود البدني، وارتفاع درجات الحرارة، وتغيّر مواعيد النوم والوجبات، مما قد يؤثر على استقرار الحالة الصحية للحاج.

فبالنسبة **لمرضى السكري**، قد يؤدي التأخر في تناول الوجبات أو المشي لفترات طويلة إلى انخفاض مستوى السكر في الدم، ومن أعراضه: التعرق، الرجفة، الدوخة، الجوع الشديد، تسارع نبضات القلب، وعدم التركيز. كما قد يرتفع السكر نتيجة إهمال العلاج أو قلة شرب الماء، ومن أعراضه: العطش الشديد، كثرة التبول، التعب، وتشوش الرؤية.

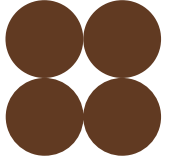
أما **مرضى ارتفاع ضغط الدم**، فقد يتعرضون لارتفاع الضغط بسبب الإجهاد، قلة الراحة، أو عدم الالتزام بالأدوية، وقد تظهر أعراض مثل الصداع، الدوخة، ضيق التنفس، أو زغللة العين. وفي بعض الحالات قد لا تظهر أعراض واضحة، لذلك يُنصح بالمتابعة الدورية وقياس الضغط عند الحاجة.

وللمحافظة على الصحة خلال الحج، يُنصح بالالتزام بالأدوية في مواعيدها، وعدم إيقاف العلاج دون استشارة الطبيب، والحرص على تناول وجبات متوازنة، وتقليل الأطعمة المالحة والدهنية، مع شرب الماء بانتظام وتجنب التعرض المباشر للحرارة لفترات طويلة. كما يُفضل حمل الأدوية والأجهزة المهمة مثل جهاز قياس السكر أو الضغط بشكل دائم أثناء التنقل.

وفي حال الشعور بأي أعراض غير طبيعية أو تعب شديد، يجب التوجه لأقرب مركز صحي للحصول على الرعاية اللازمة، فالمتابعة المبكرة والالتزام بالإرشادات الصحية تساعد على أداء مناسك الحج بأمان وطمأنينة.



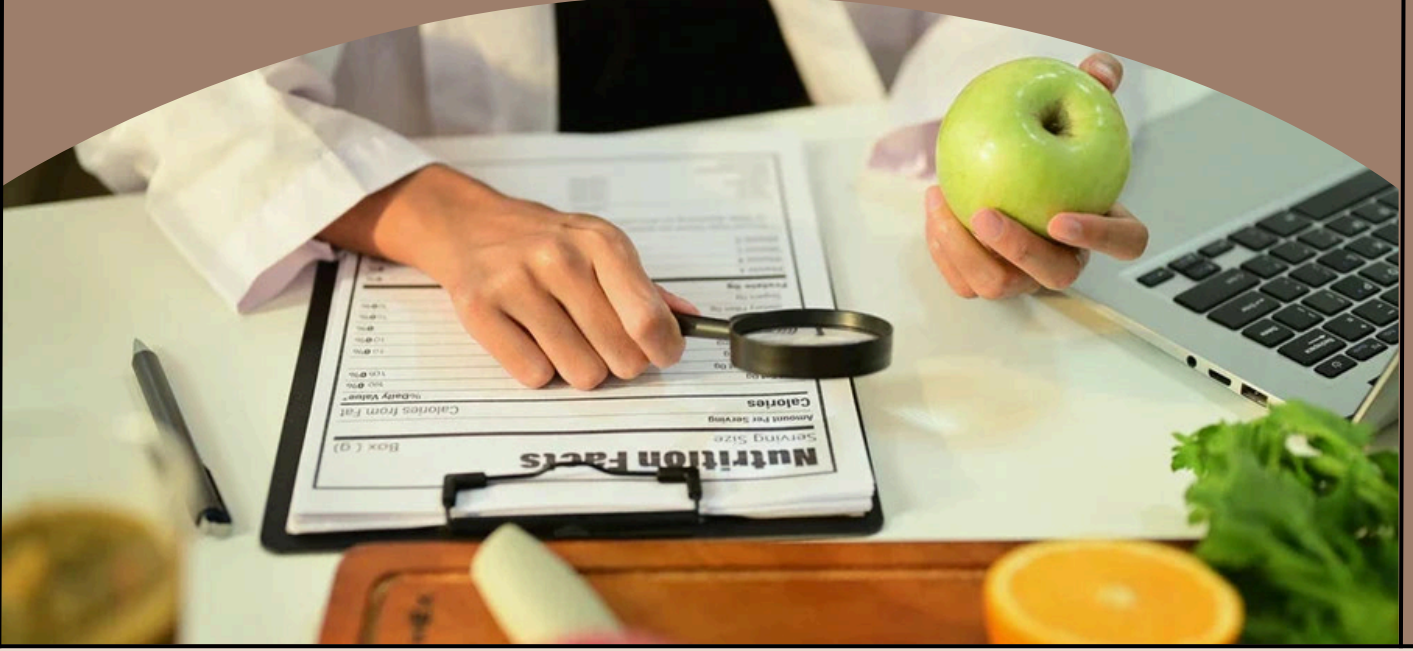
ختام العدد الثالث



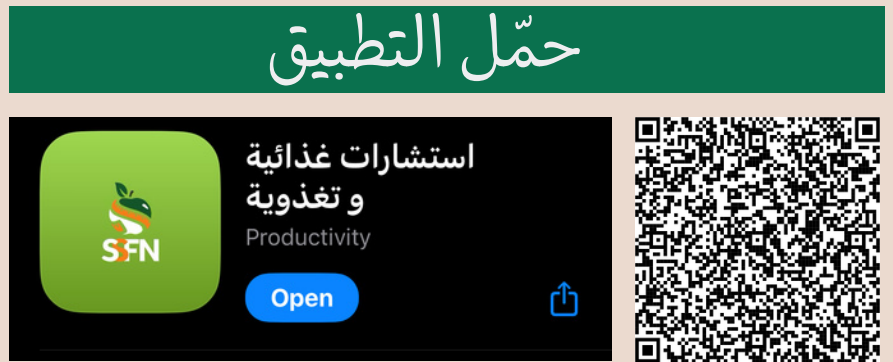
ختامًا، نسأل الله أن يكون هذا العدد قد قدّم محتوى صحيًا وتوعويًا يسهم في تعزيز صحة الحجاج وسلامتهم خلال موسم الحج.

ومع هذه الأيام المباركة، نتمنى لحجاج بيت الله حجًا مبرورًا وسعيًا مشكورًا، وأن يعودوا سالمين غانمين بإذن الله.





كما نستقبل استشارات التغذية عن بعد
من خلال نخبة من اخصائيين التغذية
مجاناً لفترة محدودة



تابعونا على قنوات التواصل الإجتماعي

 @SSFNKSU

 <https://ssfn.org.sa>



**دمتم بصحةٍ وعافية
حجًا مبرورًا وسعيًا مشكورًا،
وكل عام وأنتم بخير.**

تحت إشراف :
أ. د. علي بن عبدالله الشتوي

تنسيق المحتوى والتصميم :
عهد سيف العريشي