الصحة" تصدر دليلاً للسُفرة الرمضانية الصحية

المصدر: واس
تاريخ النشر: 25 مارس 2023

أصدرت "الصحة" دليلاً مختصراً للسُفرة الرمضانية الصحية، وما يجب أن تحتوي عليه، والبدائل الصحية لبعض الأصناف التي يرغبها الصائم.

وأوضح الدليل الذي نشرته الوزارة عبر منصاتها الإعلامية ضمن الحملة التوعوية بمناسبة شهر رمضان المبارك" #رمضان_مفتاح" أن السلطة تعد من أبسط وأسرع الأطباق التي يمكن تجهيزها للسُفرة الرمضانية، إلى جانب فوائدها الكبيرة على الصحة لاحتوائها على العديد من العناصر الغذائية مثل المعادن، والفيتامينات، والألياف المهمة التي تساعد بإراحة الجهاز الهضمي وتخفف الإمساك. كما تضمن الدليل بعض الخيارات لسلطة صحية، ولذيذة، مثل، أساليب لتلوين السلطة، الإضافات الجانبية، التتبيل، وذلك حتى تكون سلطة مشبعة، إضافةً إلى نصائح التسوق الغذائي الصحي، لتحقق أقصى استفادة خلال التسوق، من اختيار للأغذية الصحية إلى توفير الوقت والمال، إلى جانب قائمة البدائل صحية للسُفرة الرمضانية.