



أحمد  
الطعام والصحة





# إعجاز القرآن

## الفاكهة قبل الأكل

جاء في القرآن الكريم قوله تعالى مقدماً الفاكهة  
على اللحم :

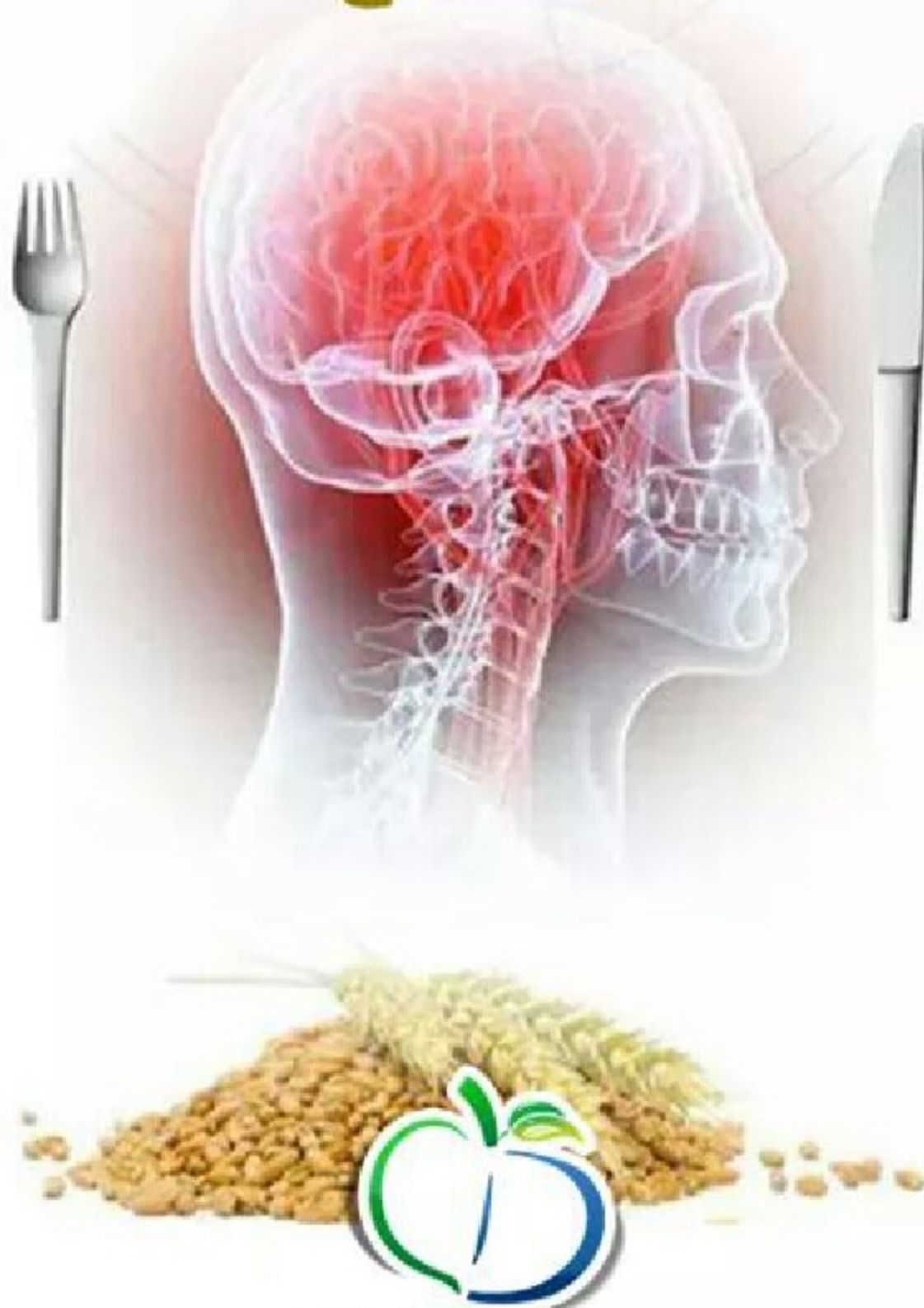
« و فاكهة مما يتخيرون . و لحم طير مما يشتهون »  
سورة الواقعة

« و أمددناهم بفاكهة و لحم مما يشتهون »  
سورة الطور

إن تناول الفاكهة قبل الوجبة الغذائية له فوائد  
صحية جيدة لأن الفاكهة سهلة الهضم و سريعة  
الامتصاص ينتفع بها الجسم بمدة قصيرة تقدر  
بالدقائق عكس الطعام يحتاج إلى ما يقارب ثلاثة  
ساعات حتى تمتص أمعاؤك.



# الجهاز العصبي طعامه المفضل القمح



يمكنك أن تجدنا عبر



كل يوم معلومة طبية  
DAILYMEDICALINFO.COM





# إذا كان الصداع !

من أعلى  
فأنت تحتاج للماء

مع غذاء صحي

من الأمام  
فأنت تحتاج  
للنوم

من الخلف  
فأنت تحتاج  
للراحة



معلومة طبية هامة جدا

# المخ

## طعامه المفضل

### العنب، السمك، الجوز



يمكنك أن تجدنا عبر



كل يوم معلومة طبية  
DAILYMEDICALINFO.COM



# الرئتين طعامها المفضل القرنبيط، البروكلي



يمكنك أن تجدنا عبر



كل يوم معلومة طبية  
DAILYMEDICALINFO.COM

# المعدة طعامها المفضل البطاطس



يمكنك أن تجدنا عبر



كل يوم معلومة طبية  
DAILYMEDICALINFO.COM



# الكبد طعامه المفضل التمر، العنب



يمكنك أن تجدنا عبر



كل يوم معلومة طبية  
DAILYMEDICALINFO.COM



# المفاصل طعامها المفضل زيت الزيتون



يمكنك أن تجدنا عبر



كل يوم معلومة طبية  
DAILYMEDICALINFO.COM



معلومة هامة جدا

لا تقص أظافرك ليلا

أكدت دراسة علمية أنه بحلول الليل  
يتركز الكالسيوم الموجود في الجسم  
في اطراف الاصابع , اذا قمت بتقليمها  
ستفقد كمية كبيرة من هذه المادة

لذلك ينصح بتقليم الاظافر في النهار  
حيث يكون الكالسيوم في وضعه الطبيعي



# أطعمة للتخلص من رائحة الفم الكريهة



القرفة



الافوكادو



الروزماري



النعناع



الفواكه الحمضية



بذور الهيل



البقدونس



الزنجبيل



ورق الجوافه





ورق الجوافه

## هذه الاطعمة غنية بالحديد



الرخويات

الكبد



بذر القرع

المكسرات



اللحم

البقوليات



الحبوب الكاملة

السبانخ والجرجير



الكاكاو



# أفضل 10 مصادر للبروتين

اللوز



صدور الدجاج



بذور اليقطين



اللحم المفروم



البيض



الجبن السويسري



الزبادي



سمك السلمون



المحار



الفاصوليا





# 10 أطعمة للتخلق من دهون البطن



اللوز



البطيخ



الحبوب



الكرفس



الخيار



الطماطم



الافوكادو



التفاح



الكرز الحامض



الاناناس



# وجعلنا من الماء كل شيء حي



70% ماء



الدماغ  
83%



العين  
95%



القلب  
75%



الكلى  
83%

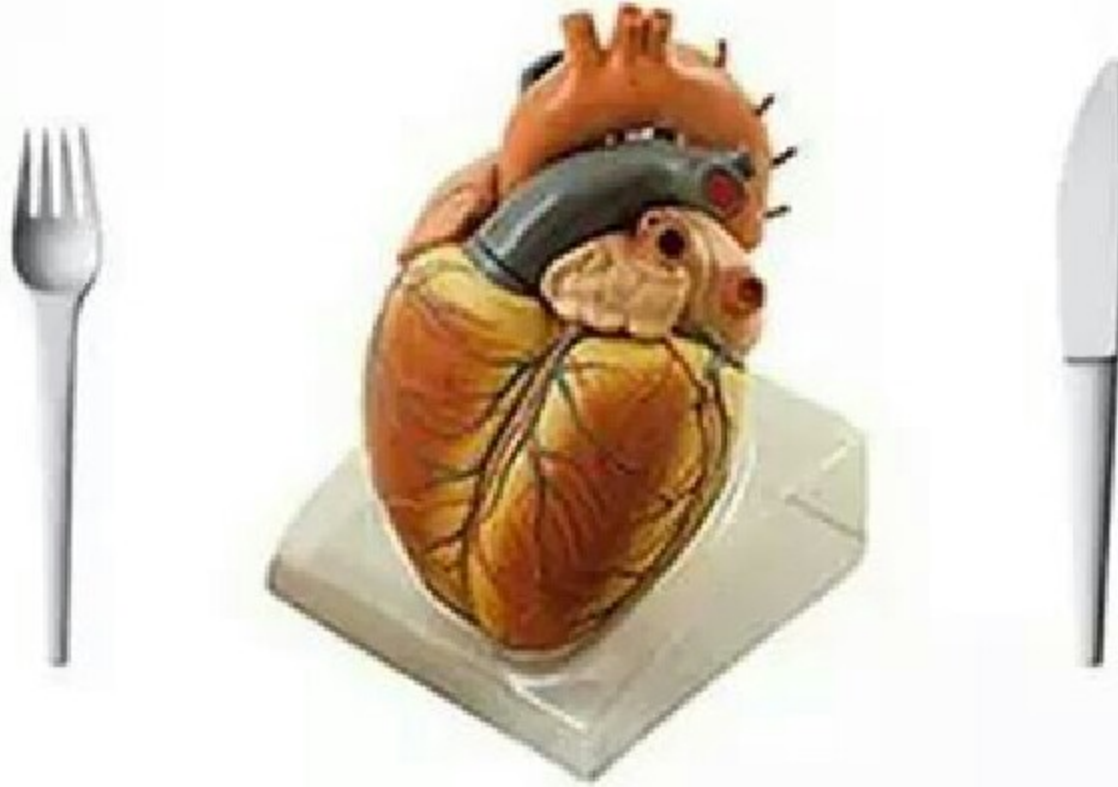


الرئتين  
85%



العضلات  
75%

# القلب طعامه المفضل التفاح



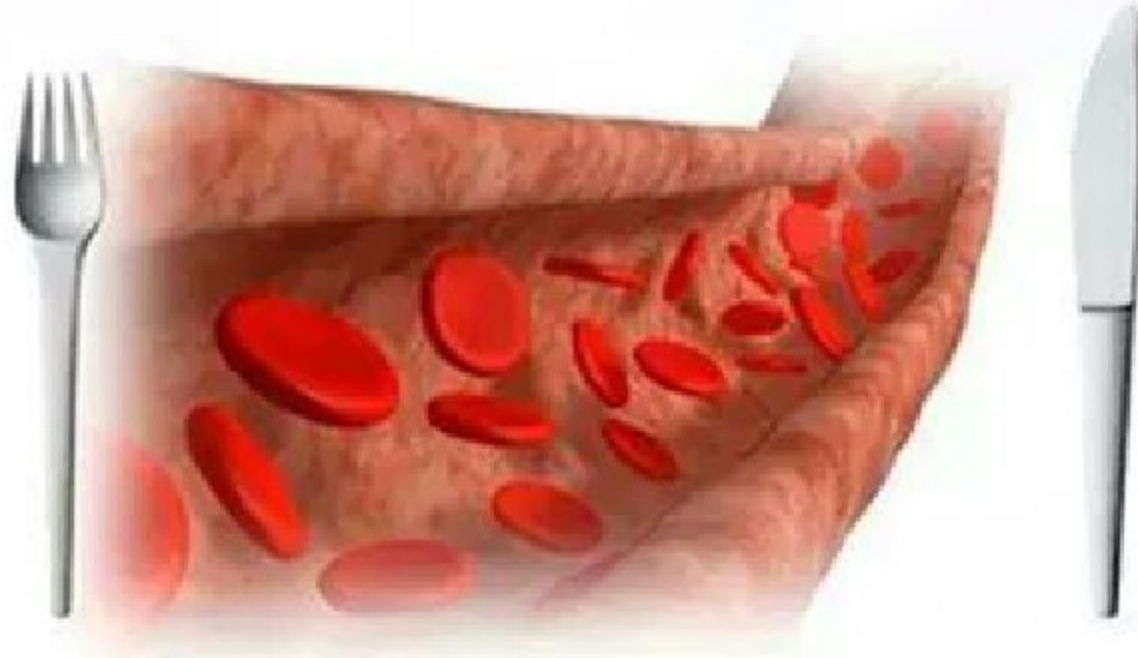
يمكنك أن تجدنا عبر



كل يوم معلومة طبية  
DAILYMEDICALINFO.COM



# الدم طعامه المفضل البنجر



يمكنك أن تجدنا عبر



كل يوم معلومة طبية  
DAILYMEDICALINFO.COM

# أهم الاطعمة التي تساهم في تنظيف شرايين القلب المسدودة



البروكلي



الهلين



الرمان



الافوكادو



التوت البري

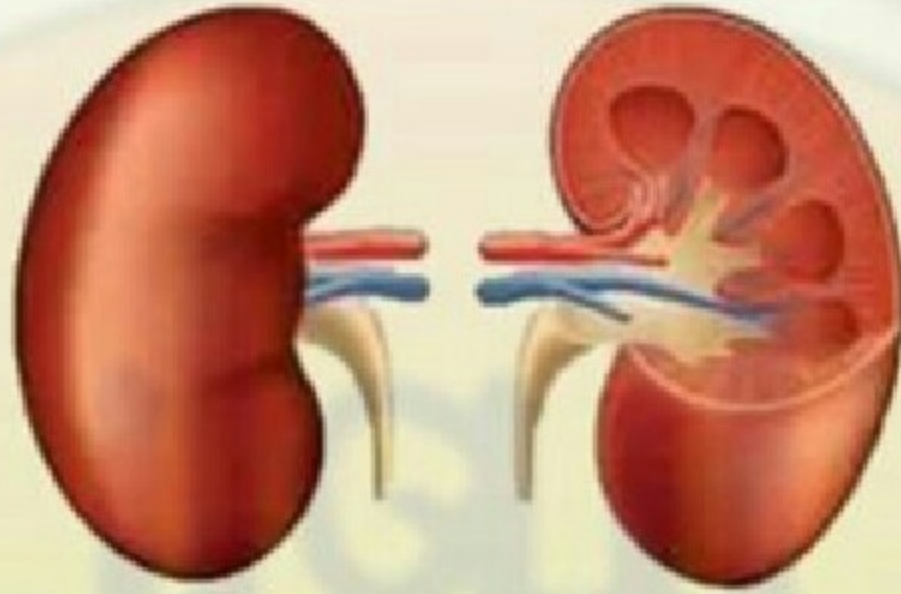


الشاي الاخضر

أنشرها ليستفيد أصدقائك



# احذروا ٥ عادات تدمر الكليتين



- تناول الملح بكميات كبيرة
- اهمال التهابات المسالك البولية
- عدم شرب كميات كافية من الماء
- حبس البول وتأخير دخول الحمام
- التناول المفرط للأدوية وخاصة المسكنات

اللهم ارزق الفردوس الاعلى لكل من نشرها