



الجمعة 11 ذو القعدة 1446 هـ - 9 مايو 2025

أخبار النافذة

[لهذه الأسباب تتناهب خائف ليحذر العرب! كيف يتلاعب المستبدون بماضي الشعوب للسيطرة عليها؟ المحامون يشلون محاكم الاستئناف بإضراب شامل احتجاجا على "الرسوم القضائية" شاهد: كمائن تحت النار... المقاومة الفلسطينية تصعد عملياتها وتسقط مسيرة وتفشل توغلات الاحتلال 28 مليار جنيه خسائر البورصة المصرية في يومين الأمم المتحدة ترفض خطة الاحتلال لتقييد المساعدات لغزة الإمارات تتلغ مصر.. مجموعة حيوان تستحوذ على 5 فنادق ومنتجعات مصرية لا تثقوا بالإمارات.. خبراء يفتنون تصريحات مديولي عن استحواد أبو ظبي على قناة السويس](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

تناول وجبة الفطور أو تجاوزها لا يؤثر على الوزن





الجمعة 25 مارس 2016 10:03 م

أظهرت دراسة جديدة أن تناول وجبة الفطور أو تجاوزها لا يؤثر على الوزن ومستوى الدهون في الجسم، وأكدت أن التركيز على أن الفطور أهم وجبة غير دقيق.

وقالت صحيفة تلغراف إن التأكيد على أن وجبة الفطور هي الأهم تستند إلى أسس علمية محدودة، وأكدت عدم صحة القول إن تجاوز الوجبة يتسبب في أكل أكثر من المعدل في باقي اليوم.

ونقلت الصحيفة عن المحاضر في التغذية بجامعة باث الدكتور جيمس بيتس قوله إن التركيز على أهمية وجبة الفطور قد تقف خلفه أهداف تجارية لتسويق منتجات مرتبطة بهذه الوجبة.

وأوضح بيتس أن ما يتم تداوله عن فوائد الأكل مبكرا ليس دقيقا، وتم تبنيه استنادا إلى ملاحظات لم يتم اختبارها عبر تجارب.

وأجرى الدكتور بيتس تجربة طلب فيها من قسم من المشاركين تناول فطور يحوي سبعة وحة طاقة (كالوري) أو أكثر، وطلب من الآخرين شرب مياه فقط لغاية وجبة الغداء.

وتبين أن من لم يتناولوا وجبة الفطور أكلوا بشكل أكبر في الغداء، ولكن ليس بالكمية التي تسمح بتجاوز عجز سبعة وحة كالوري.

ووجد الباحث أن تجاوز وجبة الفطور لا يؤثر على مستوى الدهون في الجسم أو يتسبب في زيادة الوزن، ولم تشر دراسته إلى دور الفطور في تعديل المزاج وتأثيره على قدرات التفكير.

[تقارير](#)

[من الأطباء إلى المحامين والعسكريين ومن سناء للوراق إلى مطروح... لا أمان لأحد بمصر في ظل حكم السيسي](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 07:20 م

[تقارير](#)

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

[مقالات متعلقة](#)

حار و دنز ناك .. سيك ف عويسلاً : "ي ريح دمحا" ر خاسلا طشانلا تاقلاد شدا

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري" : الأسبوع ف كيس .. كان زند وراج
.. لاير اناعم .. لاير اناعم {سيك ف عويسلاً} : "ي ريح دمحا" ر خاسلا طشانلا تاقلاد شدا

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري" : {الأسبوع ف كيس} معانا ريال ... معانا ريال ...
!!؟ باجلالة عيش لاد ة نانفلا ةنوع ءارو انا

ماذا وراء عودة الفنانة حلا شحبة للحجاب؟!!
ة رارحلاي في ثانتسا عافترا دعب ءا عبر لاً ن م ازابءعا دلايلا برصة ةدرا ة جوم

موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر 2025 ©