

شرب كوب ماء على معدة خاوية يقى من الإصابة بالسرطان



الثلاثاء 27 يوليو 2010 12:07 م

27/07/2010

نافذة مصر / أخبار مصر

أكد الدكتور أحمد دياب - أستاذ السمنة والنحافة والتغذية - أن الدراسات أثبتت أن تناول كوب من الماء صباحا على معدة خاوية يقى من الإصابة بالعديد من الأمراض في مقدمتها السرطان []
وأوضح دياب فى "برنامج صباح الخير يا مصر" بالتليفزيون المصرى صباح أمس الأثنين أن دراسة يابانية خلصت إلى أن شرب كوب أو أكثر من الماء على معدة خاوية صباحا، يرفع من قدرة الجهاز المناعي على مقاومة الأمراض ويقى الجسم من كثير من الأمراض مثل الأورام السرطانية، نافيا أن يكون الماء خافضا للوزن []
وشدد أستاذ السمنة على أهمية الشاي الأخضر في تنشيط عملية حرق الدهون المخزونة بالجسم فضلا على احتوائه على مضادات الأكسدة، التي تنقى الجسم من السموم، مشيرا إلى أن شهر رمضان يعتبر فرصة جيدة لعمل حمية غذائية والتركيز على التعبد وليس الطعام []
وأضاف دياب أن الشعر والزنجبيل لهما أهمية كبيرة فى تقوية المناعة وتقليل معدل الكوليسترول بالدم ، كما نصح بتناول ثمرة من التمر يوميا خلال شهر رمضان لإحتوائه على عنصر الماغنسيوم وفيتامين "أ" الذى يقلل من افراز الغدة الدرقية ويهدىء الأعصاب .