

5 أطعمة تمنع العطش لمدة 8 ساعات في رمضان



الأربعاء 16 مايو 2018 11:05 م

في ظل ارتفاع درجة الحرارة ينصح الأطباء بتناول بعض الأطعمة التي تمنع العطش على السحور

وقال الأطباء أن هناك أربعة يفضل تناولها على السحور تشمل الزبادي والخس والخيار والبطيخ والكتالوب؛ لاحتوائها على كميات كبيرة من الماء، مع ضرورة الإقلال من تناول السكريات والأغذية التي تحتوي على الملح لكونها عند خروجها من الكلى تسحب معها كميات من الماء فيزيد العطش

وينصح الأطباء بتناول 5 أغذية ملونة في رمضان تشمل الألوان الأحمر والأخضر والأبيض والأصفر والبرتقالي لاحتوائها على كميات من العناصر والفيتامينات الغذائية، مع تجنب شراء الفول في أكياس بلاستيك خاصة عندما يكون ساخنا لما له من تفاعل مع مكونات الكيس الذي يؤثر على مناعة الجسم، كما لابد من تجنب التمر هندي والعصائر والسوييا والعناب التي يتم فيها استخدام الألوان الصناعية التي لها مخاطر صحية