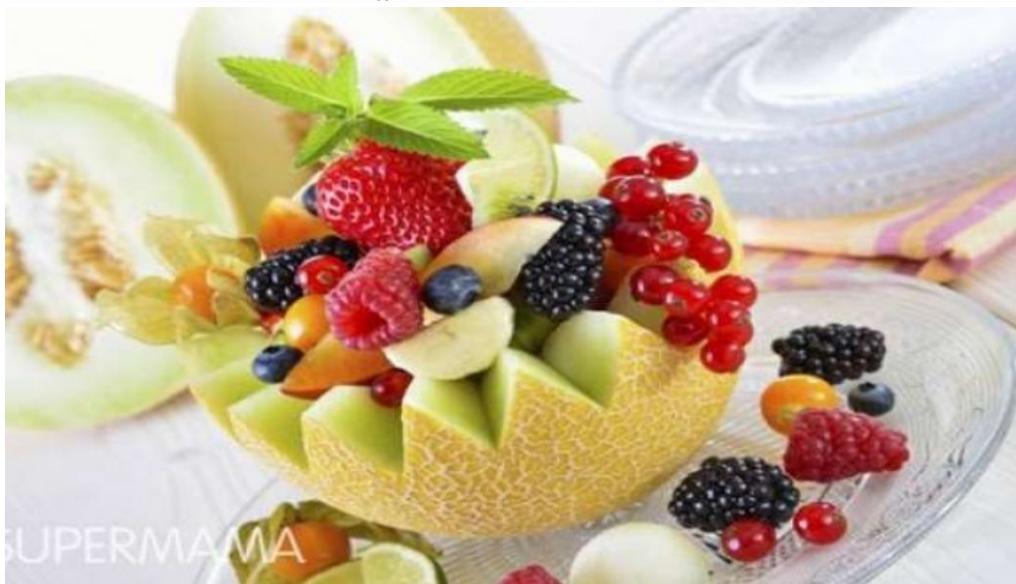


5 أطعمة تمنع العطش لمدة 8 ساعات في رمضان



الأربعاء 16 مايو 2018 م 11:05

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

وقال الأطباء أن هناك أربعة يفضل تناولها على السدور تشمل الزبادي والخس والذيار والبطيخ والكتنالوب؛ لاحتوائهما على كميات كبيرة من الماء، مع ضرورة الإقلال من تناول السكريات والأغذية التي تحتوي على الملح لكونها عند ذروجهما من الكلى تسحب معها كميات من الماء فيزيد العطش

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