

شیرینی‌هایی که قوه یادگیری را بالا می‌برد



متخصص طب سنتی گفت: شیرینی‌های ملایمی همچون عسل و شیره انگور و مربای به و سیب می‌تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد و افطاری سبک و زود هضم محسوب می‌شود.

متخصص طب سنتی گفت: شیرینی‌های ملایمی همچون عسل و شیره انگور و مربای به و سیب می‌تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد و افطاری سبک و زود هضم محسوب می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، متخصص طب سنتی گفت: شیرینی‌های ملایمی همچون عسل و شیره انگور و مربای به و سیب می‌تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد و افطاری سبک و زود هضم محسوب می‌شود.

مینا محبی متخصص طب سنتی، گفت: برای افرادی که علاوه بر روزه‌داری فصل امتحانات آن‌ها نیز است، غذاهای حاوی رشته یا غذاهای خمیری ممکن است به دلیل هضم طولانی در آن‌ها احساس خستگی و کسالت کند پس بهتر است در هنگام افطار از ماکارونی و آش رشته استفاده نکنند و به جای آن از سوپ جو استفاده شود.

وی افزود: گوشت پرنده‌گان خصوصا جوجه و بلدرچین، گوشت مناسبی برای ماه رمضان است. تخم مرغ عسلی هم بدلیل هضم سبک و اثر تقویت کننده می‌تواند وعده غذایی مناسبی باشد.

محبی اضافه کرد: برای کسانی که می‌خواهند قوه یادگیری آن‌ها بالا رود، بهتر است بدانند شیرینی‌های ملایمی همچون عسل و شیره انگور و مربای به و سیب می‌تواند عملکرد مغز آن‌ها را بهبود بخشد و افطاری سبک و زود هضم محسوب می‌شود. همچنین سیب رنده شده همراه کمی تخم بالنگو وعده ای مناسب برای آخر شب این افراد است.

این متخصص طب سنتی اضافه کرد: از مصرف همزمان ماست، سالاد به همراه غذا پرهیز کنید و غذاها را مخلوط نخورید زیرا ممکن است اختلال هضم ایجاد کند.

محبی گفت: افراد گرم مزاج باید جانب احتیاط را در مصرف زیاد مواد غذایی گرم رعایت کنند. غذاهایی همچون ارده و شیره خرما غذای مناسب زمستان است و مصرف زیاد آن در افراد گرم و تر نه تنها می‌تواند باعث افزایش گرمی شود بلکه ممکن است در روز بعد عطش شدید نیز ایجاد کند. پس در انتخاب غذاها بیشتر دقت کنید و حتما فصل و مکان زندگی را مد نظر داشته باشید.