



بهترین نوشیدنی برای صبحانه / زمان مناسب نوشیدن چای

سید ضیال‌الدین مظهري متخصص تغذيه در گفت‌وگو با فارس در خصوص نوشيدن چای در وعده صبحانه گفت: برخی افراد پس از بيدار شدن به دليل بی‌اشتهایی یا به خاطر استفاده زياد از چربی‌ها و نمک‌ها احساس عطش می‌کنند.

سید ضیال‌الدین مظهري متخصص تغذيه در گفت‌وگو با فارس در خصوص نوشيدن چای در وعده صبحانه گفت: برخی افراد پس از بيدار شدن به دليل بی‌اشتهایی یا به خاطر استفاده زياد از چربی‌ها و نمک‌ها احساس عطش می‌کنند. معمولاً برای افرادی که در معرض خطر چاقی و کم‌خونی هستند توصیه می‌کنیم پيش از خوردن غذا چای نخورند و حداقل دو ساعت پس از غذا چای بنوشند تا مانعی برای جذب آهن نباشد.

وی افزود: اگر این افراد احساس بی‌اشتهایی می‌کنند به جای چای، از آب پرتقال به صورت خالص یا مخلوطی از میوه‌های دیگر مثل نارنج و نارنگی استفاده کنند.

این متخصص تغذيه تصريح کرد: بهترین نوشيدنی برای شروع روز، یک لیوان آب است. آب اشتها را تلطيف می‌کند و می‌تواند به سم‌زدایی و دفع مواد زايد بدن کمک کند.

مظهري توضیح داد: چای شیرین مناسب نیست، چون از آغاز صبح میزان قندی که سبب افزایش سطح قند خون می‌شود را بالا برده و روی پانکراس تأثیر می‌گذارد.

پانکراس برای تعديل قند خون انسولین ترشح می‌کند و تکرار آن باعث فرسودگی زود هنگام لوزالمعده یا پانکراس شده و زمینه بروز دیابت را فراهم می‌کند.