

## بهترین زمان برای نوشیدن آب میوه تازه

شناخت بهترین زمان برای نوشیدن آب میوه تازه، کمک خوبی برای جذب بهتر مواد مغذی آن به بدن خواهد بود.



شناخت بهترین زمان برای نوشیدن آب میوه تازه، کمک خوبی برای جذب بهتر مواد مغذی آن به بدن خواهد بود.

بهترین زمان برای نوشیدن آب میوه، زمانی است که معده شما خالی است که تقریباً نیم ساعت قبل از غذا می‌شود.

در این زمان آنقدر گرسنه هستید که معده خالی شما نسبت به غذا حریص بوده و به هر چیزی که می‌خورید چنگ می‌اندازد.

هنگامی که گرسنه هستید بدنتان، هر آب میوه تازه و سالمی را که می‌نوشید به راحتی جذب کرده و از خواص مفید آن بهره می‌برد و در مقابل مضرات هر آب میوه ناسالمی را که می‌نوشید نیز بدون اتلاف وقت، جذب خود خواهد کرد، پس سعی کنید آگاهانه انتخاب کنید.

ممکن است فکر کنید خوردن مرکبات و یا آب آن‌ها هنگام صبح با معده خالی به خاطر خاصیت اسیدی بودنشان، خوب نیست. ولی به شما اطمینان می‌دهیم اگر یک بار این کار را بکنید معده شما به آن عادت خواهد کرد.

برای این کار ابتدا مقدار کمی از مرکبات و آب آن‌ها را هنگام صبح، زمانی که گرسنه هستید بخورید و پیامدهای آن را بررسی کنید. مطمئن باشید هیچ مشکلی برایتان پیش نخواهد آمد.

ویتامین C موجود در آب مرکبات اثر فوق‌العاده خوبی برای پوست دارد.

پس به عنوان یک قانون کلی، آب میوه‌ها را هنگام صبح زمانی که گرسنه هستید مصرف کنید تا کربوهیدرات‌های پیچیده، در بدنتان به انرژی لازم در روز تبدیل شوند. و یا دو سه ساعت قبل از خواب مصرف کنید که این موضوع به سوخت و ساز بدن شما بستگی دارد.