



## میوه‌های آبدار، بهترین میان وعده در تابستان هستند

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: مصرف میوه‌های آبدار در تابستان می‌تواند آب از دست رفته بدن را تامین کرده و دمای بدن را کاهش دهد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: مصرف میوه‌های آبدار در تابستان می‌تواند آب از دست رفته بدن را تامین کرده و دمای بدن را کاهش دهد.

دکتر فریده شیشه‌بر در گفت‌وگو با ایسنا، افزود: نوشیدن آب در فصل تابستان در کاهش و یا افزایش وزن تاثیری ندارد بنابراین توصیه می‌شود هنگام احساس تشنگی با خیال راحت آب بنوشید.

وی گفت: با توجه به این که در فصل تابستان تعریق و خروج آب از بدن افزایش می‌یابد لازم است مقدار زیادی آب نوشیده و میوه‌های آبدار مصرف شود.

وی با اشاره به این که برخی افراد تصور می‌کنند نوشیدن آب موجب کاهش اشتها می‌شود، افزود: این تصور نادرست است، زیرا آب در معده باقی نمی‌ماند و به این ترتیب میل به خوردن غذا را کاهش نمی‌دهد.

شیشه‌بر تصریح کرد: البته نوشیدن مایعات به صورت شربت می‌تواند موجب کاهش میل به خوردن غذا شود. همچنین نوشیدن بیش از حد آب، پیش از وعده غذایی موجب افزایش حجم معده می‌شود.

این متخصص تغذیه تاکید کرد: میوه‌های آبدار در فصل تابستان باید به صورت میان وعده مصرف شوند و نباید به هیچ وجه مصرف میوه را جایگزین وعده غذایی کرد.