

کاهش تشنگی با خوردن لیمو و عسل



یک کارشناس ارشد تغذیه با اشاره به رموز تغذیه برای کاهش احساس تشنگی در طول روز در روزه‌داران گفت: اگر روزه‌داران در وعده سحر یک عدد لیمو را با مقداری آب و کمی عسل مخلوط کرده و بنوشند در طول روز کمتر احساس عطش خواهند داشت.

جام جم آنلاین: یک کارشناس ارشد تغذیه با اشاره به رموز تغذیه برای کاهش احساس تشنگی در طول روز در روزه‌داران گفت: اگر روزه‌داران در وعده سحر یک عدد لیمو را با مقداری آب و کمی عسل مخلوط کرده و بنوشند در طول روز کمتر احساس عطش خواهند داشت.

علی اشرف رشیدی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به دهیدراسیون یا کم آبی بدن در فصل تابستان، گفت: این اختلال در ابتدا به کلیه‌ها آسیب شدیدی وارد می‌کند و کلیه واکنش‌های شیمیایی بدن را دچار اختلال کرده که در نهایت می‌تواند غش و رفتن به کما را در پی داشته باشد.

وی تصریح کرد: در سال جاری ماه مبارک رمضان با فصل گرما همزمان شده و گرمای هوا باعث خواهد شد روزه‌داران آب زیادی را در بدن از دست بدهند و بر این اساس در معرض خطر دهیدراسیون قرار گیرند، لذا به منظور پیشگیری از این امر، روزه‌داران باید به اندازه کافی چای کم رنگ، دوغ، شیر، آبمیوه و میوه و سبزی مصرف کنند تا در طول روز دچار کم آبی نشوند.