

**عسل را با خربزه، زردآلو را با ماست نخورید!**

به گفته یک متخصص تغذیه، مصرف مواد غذایی به صورت همزمان در مواردی ممکن است کشنده باشند و یا اینکه مانع دستیابی به غذاهای ایده‌آل شود.



به گفته یک متخصص تغذیه، مصرف مواد غذایی به صورت همزمان در مواردی ممکن است کشنده باشند و یا اینکه مانع دستیابی به غذاهای ایده‌آل شود.

دکتر شیوا مرتضایی در گفت و گو با خبرنگار ایسنا گفت: هرگز خود را از غذاهایی که بیشترین ارزش غذایی را دارند محروم نکنید. همچنین برخی از مواد غذایی اگر با هم مصرف شوند هم مشکل ساز هستند و هم ارزش غذایی خود را از دست می‌دهند و باید از مصرف آنها اجتناب کرد به عنوان مثال مصرف عسل با خربزه و زردآلو با ماست احتمال مرگ دارد.

وی اظهار داشت: مصرف خیار با غذاهای چرب و گوشتی ارزش غذا را کاهش می‌دهد و ممکن است به خاطر وجود عوامل دیگر و یا مستعد بودن افراد باعث مسمومیت غذایی یا بیماری شود.

این متخصص تغذیه گفت: غذاهای داغ که مصرف آنها باعث ضعف و کم حوصلگی می‌شود اگر درمان نشود منشأ بیماری و باعث عصبانیت می‌شود. همچنین نوشیدن آب بین غذا باعث اختلال در هضم و باعث ایجاد زخم معده در فرد می‌شود.

دکتر مرتضایی در پایان توصیه کرد: مصرف ماست با غذاهای گوشتی و مانند آن علاوه بر دیگر حسنات آن مانند جلوگیری از پوکی استخوان، تقویت نور چشم، برطرف کردن بوی دهان و... برای هضم غذا هم مؤثر است ولی باعث می‌شود آهن غذا را کاهش داده و یا خنثی کند، لذا کسانی که مبتلا به کم‌خونی هستند باید با غذاهایی که دارای آهن کمتری هستند، یا اصلاً استفاده نشود، یا حداقل دو ساعت بعد از غذای دارای آهن و یا با غذاهایی باشد که آهن زیادی ندارند.