



رفع تشنگی با چای در سحر اشتباه است/بهترین میوه رفع تشنگی هندوانه و خربزه

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه خوردن چای برای رفع تشنگی پس از سحری اشتباه است، گفت: روزه داران برای رفع تشنگی از میوه‌های مانند خربزه و هندوانه که نگهدارنده آب هستند تغذیه کنند.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه خوردن چای برای رفع تشنگی پس از سحری اشتباه است، گفت: روزه داران برای رفع تشنگی از میوه‌های مانند خربزه و هندوانه که نگهدارنده آب هستند تغذیه کنند.

احمد رضا فرسار در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس، با اشاره به فرا رسیدن ایام ماه مبارک رمضان در قالب توصیه‌های بهداشتی به مردم اظهار داشت: روزه های سال جاری که به دلیل گرما و طولانی بودن ساعات روز بسیار طولانی است که در این زمینه افراد در نوع تغذیه خود به خصوص در زمان سحر باید دقت بیشتری داشته باشند.

وی تصریح کرد: افراد دقت کنند که این باور که چای پس از سحری می‌تواند باعث رفع تشنگی شود درست نیست زیرا چای دفع مکرر کلیه را در بر دارد.

فرسار خاطرنشان کرد: روزه داران سعی کنند پس از سحر چای پر رنگ نخورند که باعث تشنگی می‌شود و روزه داران برای رفع تشنگی بهتر است که از میوه‌های مانند خربزه و هندوانه که نگهدارنده آب هستند مصرف کنند.