

میوه را قبل از صرف غذا بخورید

کارشناس مسئول واحد تغذیه مرکز بهداشت چهارمحال و بختیاری با بیان اینکه راه صحیح خوردن میوه‌ها این است که قبل از صرف غذا خورده شوند، افزود: میوه‌ها باید زمانی خورده شوند که معده خالی است.



کارشناس مسئول واحد تغذیه مرکز بهداشت چهارمحال و بختیاری با بیان اینکه راه صحیح خوردن میوه‌ها این است که قبل از صرف غذا خورده شوند، افزود: میوه‌ها باید زمانی خورده شوند که معده خالی است.

عنایت الله کلیچ در گفت و گو با ایسنا، اظهار داشت: اکثر افراد تصور می‌کنند که خوردن میوه یعنی تهیه و خوردن آن در هر وقت از شبانه‌روز اما باید توجه داشت، میوه خوردن به این سادگی نیست و بسیار مهم است که بدانیم چه وقت و چه میزان میوه بخوریم.

به گفته وی، اگر میوه بعد از غذا و به هنگام پر بودن معده مصرف شود نه تنها مفید نمی‌باشد بلکه نقش مهمی در مسموم کردن سیستم بدن خواهد داشت در این صورت در بدن مقدار زیادی انرژی تامین می‌شود که این انرژی به جای مفید بودن باعث بوجود آمدن مشکلاتی در بدن می‌شود.

وی به افراد توصیه کرد: روزانه حداقل ۲ تا ۴ عدد میوه را بصورت متنوع در ساعات مختلف و قبل از خوردن وعده‌های غذایی میل نمائید.

کلیچ با بیان اینکه، مصرف میوه و سبزیجات به صورت خام مفیدتر و ویتامین #171;آ آن دو تا سه برابر بیشتر است، افزود: پختن میوه اکثر ویتامین‌های آن را از بین می‌برد.