

بعد از عمل جراحی بستنی بخورید

برای کاهش خطر خونریزی بعد از عمل جراحی از بستنی بدلیل رفع گر گرفتگی استفاده کنید.



برای کاهش خطر خونریزی بعد از عمل جراحی از بستنی بدلیل رفع گر گرفتگی استفاده کنید.

مریم کارشناس علوم تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران، گفت: بستنی یکی از مواد غذایی ارزشمندی است که کالری و چربی این نوع بستنی‌ها به نوع خامه، زرده تخم‌مرغ، شیر یا مواد شیرین کننده مصرفی در آن بستگی دارد که این مواد غذایی در بردارنده ویتامین B2 و کلسیم است.

وی افزود: بستنی از انرژی خاصی برخوردار است که بر پایه لبنی حدود چهار برابر بیشتر از شیر چرب بوده است.

وی در ادامه گفت: اهمیت تغذیه‌ای بستنی وابسته به میزان مصرف آن است.

سجادپور عنوان کرد: زیاد کردن شکر یا چربی به بستنی عامل کاهش قابل ملاحظه‌ای در شاخصه سنجش مواد مغذی است.

وی در خاتمه گفت: به افرادی که عمل انجام داده‌اند توصیه کرد: بعد از عمل از چندین وعده بستنی استفاده کنید تا بدنتان خنک شود و از گرگرفتنی جلوگیری کند.