

بلافاصله بعد از غذا، چای نخورید

کارشناس مسئول تغذیه مرکز بهداشت استان ایلام گفت: صرف چای در مقاطع زمانی مناسب ممکن است به کم خونی بینجامد.



سلامت نیوز: کارشناس مسئول تغذیه مرکز بهداشت استان ایلام گفت: صرف چای در مقاطع زمانی مناسب ممکن است به کم خونی بینجامد.

داوود علیمردانی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: با توجه به این که میزان کم خونی در جامعه مخصوصاً در زنان و کودکان، بالاست، مصرف چای در زمان‌های نامناسب موجب بروز کم خونی می‌شود.

وی ادامه داد: ترکیبات موجود در چای باعث بلوکه شدن 90 درصد آهن موجود غذای خورده شده می‌شود. بنابراین نباید بلافاصله بعد از خوردن غذا چای نوشید.

این کارشناس تغذیه تاکید کرد: در فاصله بین دو غذا می‌توان چای را به صورت کم رنگ جهت تأمین بعضی از ریزمغذی‌ها و تأمین میزانی از آب مورد نیاز بدن نوشید.

وی در پایان توصیه کرد: بهتر است به جای مصرف بیش از اندازه قند و شکر همراه چای که یکی از عوامل بروز چاقی است از میوه‌های خشک نظیر توت و انجیر خشک، کشمش، خرما و... استفاده کرد چون این جایگزین‌های قند علاوه بر این که میزان کالری کمتری را نسبت به قندهای ساده وارد بدن می‌کنند تأمین کننده بعضی از ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن نیز هستند.