

خرید نان لواش و ماکارونی فله ممنوع

متخصص طب سنتی با تأکید بر اینکه باید از خرید گوشت‌های چرخ شده آماده و همبرگر خودداری کرد، گفت: بهتر است به جای نان‌های فانتزی، باگت و لواش، نان سنگک و جو خریداری شود و از خرید انواع ماکارونی و رشته‌های فله محدود شود.



همشهری آنلایین: متخصص طب سنتی با تأکید بر اینکه باید از خرید گوشت‌های چرخ شده آماده و همبرگر خودداری کرد، گفت: بهتر است به جای نان‌های فانتزی، باگت و لواش، نان سنگک و جو خریداری شود و از خرید انواع ماکارونی و رشته‌های فله محدود شود.

علی حسینی گفت: قبل از خرید نان و غلات باید به نکاتی توجه کرد به عنوان مثال بهتر است نان‌های سبوس‌دار مثل نان سنگک و نان جو خریداری شود.

وی ادامه داد: خرید انواع نان‌های سفید مثل نان‌های فانتزی، باگت و نان لواش بهتر است محدود شود و به جای ماکارونی‌های ساده بهتر است از انواع سبوس‌دار و غنی شده با آهن و ویتامین‌های مختلف استفاده کرد.

این متخصص طب سنتی با تأکید بر اینکه بهتر است از خرید انواع ماکارونی و رشته‌های فله خودداری کرد، گفت: برای خرید گوشت نیز باید قسمت‌هایی از آن را خریداری کرد که دارای استخوان هستند البته این قسمت‌ها دارای چربی زیادی بوده و باید خرید آن هم محدود شود.

حسینی ادامه داد: از خرید گوشت‌های چرخ شده و پرچرب بهتر است خودداری کرده و گوشت چرخ شده در منزل تهیه شود. وی تصریح کرد: به جای خرید انواع گوشت قرمز بهتر است ماهی، مرغ و ماکیان مصرف شود و خرید انواع همبرگرهای آماده، سوسیس و کالباس محدود شود.

این متخصص طب سنتی گفت: خرید کله‌پاچه، مغز، زبان و سایر گوشت‌های پرچرب باید محدود شود و علاوه بر اینکه مرغ‌های بسته‌بندی بهداشتی و بدون پوست باید خریداری شود بهتر است حبوبات را در اولویت‌های خرید قرار دهیم.