

میوه را با معده خالی بخورید

بعد از خوردن غذا بهتر است، میوه نخوریم و برای جذب ویتامین‌های...



بعد از خوردن غذا بهتر است، میوه نخوریم و برای جذب ویتامین‌های آن باید با "معده" خالی آن‌ها را میل کنید.

دکتر مهدی جمالی متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: خوردن میوه بعد از خوردن غذا نقش مهمی در مسمویت بدن دارد و در این حالت بدنتان با مقدار زیادی انرژی روبرو می‌شود که این انرژی به جای مفید بودن باعث از دست دادن وزن و کاهش قدرت برای انجام دیگر فعالیت‌های زندگی می‌شود.

وی افزود: وقتی معده پر باشد میوه‌ها با غذاهای فاسد برخورد می‌کنند و به اسید تبدیل می‌شوند و به محض ورود به معده میوه با غذا و آنزیم‌های گوارشی تماس پیدا می‌کند و همه حجم غذا شروع به از بین رفتن و فاسد شدن می‌کند.

وی گفت: خوردن میوه با معده پر باعث تولید گاز و در نهایت برگرداندن غذا و همچنین باعث تاس شدن، سفیدی مو، عصبانیت و گودی زیر چشم خواهد شد.

وی در پایان پیشنهاد کرد: تا حد ممکن از میوه‌های پخته شده بپرهیزند و همچنین خوردن صحیح میوه تاثیر به سزایی در درخشندگی پوست و موی شما خواهد داشت و وزن شما کنترل شده باقی می‌ماند.