

سحر غذاهای آب‌پز بخورید

دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت اعلام کرد: نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری موجب افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک‌های معدنی بدن که در طول روز به آن احتیاج داریم می‌شود...



دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت اعلام کرد: نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری موجب افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک‌های معدنی بدن که در طول روز به آن احتیاج داریم می‌شود. به گزارش فارس، دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت اضافه کرد: یکی از عادات غلط مردم چه در هنگام افطار و چه در هنگام سحر نوشیدن بیش از اندازه چای یا آب به بهانه جلوگیری از تشنگی یا رفع آن است که این امر سبب اختلال در هضم مواد غذایی می‌شود. بنا بر این گزارش همچنین استفاده از غذاهای آب‌پز و بخارپز کبابی به جای غذاهای پرچرب و سرخ شده علاوه بر جلوگیری از زیان‌های ناشی از مصرف این نوع غذاها موجب احساس سیری در طول روز می‌شود.