



کاهو بهترین سبزی است که می‌توان به عنوان سالاد در وعده سحر مصرف کرد

زهرا عبداللهی کارشناس اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت گفت: کاهو بهترین سبزی است که می‌توان به عنوان سالاد در وعده سحر مصرف کرد زیرا آب و فیبر زیادی دارد و از تشنگی و یبوست پیشگیری می‌کند.

زهرا عبداللهی کارشناس اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت گفت: کاهو بهترین سبزی است که می‌توان به عنوان سالاد در وعده سحر مصرف کرد زیرا آب و فیبر زیادی دارد و از تشنگی و یبوست پیشگیری می‌کند. این کارشناس اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت در گفتگو با فارس، افزود: بهتر است غذای مصرفی در وعده سحری خصوصیات و ویژگی‌های وعده نهار را داشته باشد. وی گفت: وعده سحری می‌تواند شامل انواع مختلف پلوه‌ها و انواع خورش‌ها باشد. مصرف سبزی و سالاد نیز در سحری برای کاهش احساس تشنگی بسیار مؤثر است. کارشناس اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت افزود: حداقل سالادی که می‌توان تهیه کرد، سالاد خیار و گوجه فرنگی است که می‌توان با افزودن کمی هویج یا جوانه گندم و ماش به ارزش غذایی آن افزود. عبداللهی گفت: بهترین سبزی که می‌توان به عنوان سالاد در سحر مصرف کرد، کاهو است. این سبزی در مقایسه با سایر سبزی‌ها از آب بیشتری برخوردار است و به همین دلیل می‌تواند از احساس تشنگی در طول روز بکاهد. همچنین فیبر بالای کاهو مانع ابتلای روزه داران به یبوست می‌شود. مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی‌شود زیرا با تحریک انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلول‌ها و در نتیجه کاهش قند خون می‌شوند.