



آهن ربای بدن را بشناسید!

خبرگزاری پانا: پزشکان به افراد و به ویژه روزه داران توصیه می‌کنند تا از غذاهای شور کمتر در وعده‌های سحر و افطار استفاده کنند زیرا این غذاها مانند آهن ربا در بدن عمل می‌کنند.

به گزارش پانا، غذاهای شور خصوصیت خاصی در کشش آب بدن دارند. گفتنی است، پزشکان به افراد روزه‌دار توصیه می‌کنند تا غذاهای شور مانند سوسیس، کالباس، نان شور و یا سس سویا را در وعده‌های غذایی خود مصرف نکنند تا دچار احساس تشنگی نشوند. بررسی‌ها نشان می‌دهند، خوردن غذاهای شور باعث ایجاد گرسنگی کاذب می‌شود و فرد به همین دلیل رو به مصرف بی‌رویه و غیر ضروری آب می‌کند که می‌تواند سبب احساس سنگینی، پف کرده‌گی صورت و نیز دفع ادرار زیاد گردد. منبع: باشگاه خبرنگاران