

چند ماده غذایی که باید از خوردن آنها با معده خالی اجتناب کنیم



مصرف برخی مواد غذایی با معده خالی باعث بروز مشکلاتی میشود، به همین دلیل باید از خوردن آنها با معده خالی خودداری کنیم.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از روسیا الیوم، متخصصان تغذیه آلمان صبحانه را یکی از مهمترین وعده‌های غذایی در روز میدانند، اما برخی مواد غذایی وجود دارد که بهتر است با معده خالی از مصرف آنها اجتناب شود.

این متخصصان تغذیه توصیه میکنند که ابتدای صبح و با معده خالی از خوردن سبزیجات خام که سرشار از فیبر، ویتامین‌ها و عناصر معدنی هستند، خودداری کنید؛ زیرا هضم این مواد غذایی در نیمه اول روز دشوار است و ممکن است باعث تحریک غشای مخاطی معده شود.



همچنین توصیه شده است که ماست را با معده خالی نخورید؛ زیرا پیش از رسیدن به روده بسیاری از خاصیت‌های خود را از دست می‌دهد؛ بنابراین بهتر است حداقل یک ساعت پس از خوردن وعده غذایی اصلی یا قبل از خواب مصرف شود.

وعده صبحانه زمان مناسبی برای خوردن مرکباتی مانند پرتقال، گریپ فروت و امثال آن نیست؛ زیرا خوردن آن‌ها باعث سوزش معده می‌شود. همچنین باید از خوردن موز در صبحانه خودداری کرد؛ زیرا سطح قند خون را به شدت افزایش می‌دهد.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت