

برای صبحانه سراغ این ماده لبنی نروید

یک متخصص طب ایرانی معتقد است پنیر، غذای خوبی برای وعده صبحانه نیست زیرا مزاج پنیر سرد و تر بوده، مانع از فعالیت مغزی کاملی می‌شود که در طول روز برای کار و تلاش مورد نیاز است.

به گزارش جام جم آنلاین از میزان، همچنین مصرف پنیر با خیار و گوجه فرنگی، آن هم در فصل سرما، اثرات نامطلوب آن را چندین برابر می‌کند.

محمد عسکر فراشاه از صبحانه به عنوان یک وعده غذایی مغفول و از مشکلات تغذیه امروز ما ایرانی ها یاد کرد و اظهار داشت: اهمیت ندادن خیلی از مردم به وعده مهم صبحانه به نحوی است که خیلی ها این وعده مهم غذایی را نادیده می‌گیرند و در میان سایر افرادی هم که این وعده را میل می‌کنند، رایج ترین ماده مصرفی، نان و پنیر است.

به گفته این متخصص طب ایرانی، در مطالعات جدید، ثابت شده جذب کلسیم، بیشتر در موقع شب صورت می‌گیرد و بهتر است پنیر بعنوان یک ماده مغذی به عنوان شام میل گردد ضمن اینکه بهتر است مصرف پنیر با مصلحات (اصلاح کننده هایی) چون گردو، سیاهدانه، آویشن و زنیان همراه باشد.

عسکر فراشاه تصریح کرد: خیلی از ضعف ها و کسالت ها در بین دانش آموزان و کارمندان ما به علت بکار نبردن همین آموزه طب ایرانی است.

وی بهترین صبحانه را برای معده های سرد و ضعیف انواع مرباهای سیب درختی، بالنگ، به، هویج و مربای پوست پسته اعلام کرد و یادآور شد: معده های گرم می‌توانند از مرباهای آلبالو و زرشک استفاده نمایند، همچنین غذاهایی نظیر حریره بادام، شیر برنج با کمی دارچین یا زعفران، عسل و شیر انگور نیز از گزینه های مناسب برای صبحانه است.

این متخصص طب ایرانی اضافه کرد: این مرباها باید تا حد امکان بدون شیرابه و شهد میل شود و بیماران دیابتی نیز از میوه های پخته شده بدون شیرینی نظیر به، سیب یا هویج آب پز همراه با نان بهره ببرند، همچنین بهتر است نوشیدنی هایی نظیر چای یا شیر، یک ساعت با وعده غذایی فاصله داشته باشد.