کد خبر: ۳۲۵۷۸۸
چهارشنبه ۳۰ تیر ۱۴۰۰ ۲۱:۳۵

این خوراکی‌ها را در روزهای گرم نخورید!

در هوای گرم، تمام فرنی‌های تهیه شده از غلات در ترکیب با شیر برای صبحانه مناسب نیستند.<br&#۴۷;><br&#۴۷;>

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از اسپوتنیک، نوریا دیانوا متخصص تغذیه در روسیه، در مقاله ای اعلام می‌کند که بهتر است برخی غلات در هوای گرم مصرف نشود.

نوریا دیانوا معتقد است که در هوای گرم باید رژیم خود را تغییر دهید. او توصیه می‌کند که از بلغور برای صبحانه صرف نظر کنید، زیرا بسیاری علاقه مند هستند که در هنگام صبح بلغور را با شیر مخلوط کرده و میل کنند.

او ادامه داد: مهمترین چیز این است که در فصل گرما فرنی بلغور مصرف نکنید. این فرنی به سرعت جذب می شود و به همین دلیل، فرد به سرعت می خواهد دوباره غذا بخورد.

نوریا افزود: همچنین قبل از پایان فصل گرما، ارزش دارد که از غلات همراه با شیر صرف نظر کنیم زیرا خطر مسمومیت زیاد است.

این متخصص تغذیه گفت: در تابستان، همیشه این خطر وجود دارد که فرنی با شیر زودتر از فرنی با آب خراب شود. اما اگر فرنی را با آب درست کنید، باید میوه و توت را به آن اضافه کنید. اکنون فصل میوه های تازه است، بنابراین شیرینی طبیعی را با افزودن میوه ها به فرنی ها سالم تر کنید. برای تابستان افزودن میوه به جو دوسر ایده آل است.