کد خبر: ۴۱۲۴۱۶
چهارشنبه ۲ شهریور ۱۴۰۱ ۱۰:۰۶

این غذاها را در بیماری های رایج نخورید!

هر بیماری با رژیم غذایی خاص خودش همراه است.

به گزارش سایت خبری پرسون، در برخی بیماری های رایج استفاوه از مواد غذایی از اهمیت بسیاری برخوردار است.

۱- میگرن

نخورید: کالباس، نوشابه گازدار، آووکادو

بخورید: بادام، زغال اخته، آب

۲-درد مفاصل و کمر

نخورید: نوشابه گازدار، گوشت قرمز، سیب زمینی سرخ کرده

بخورید: ماهی قزل آلا، بادام، کلم

۳- خستگی

نخورید: فست فود، آب نبات، شیرینی

بخورید: موز، آجیل، آب

۴- بی خوابی

نخورید: قهوه، الکل، کلوچه

بخورید: ماهی قزل آلا، شیر، کیوی

۵- استرس

نخورید: الکل، قهوه، نوشابه گازدار

بخورید: آووکادو، روغن زیتون، صدف

۶- نفخ

نخورید: لوبیا، شیر، نوشابه گازدار

بخورید: هندوانه، توت فرنگی، توفو

۷- سوزش سردل

نخورید: غذاهای تند، پنیر، فست فود

بخورید: بلغور جو دوسر، سیب زمینی ، کلم بروکلی

رکنا