



کد خبر: ۴۷۸۹۲۲

پنج شنبه ۱۰ فروردین ۱۴۰۲ ۱۱:۵۰

خوراکی‌های مناسب برای افطار چیست؟

به گزارش سایت خبری پرسون، غذای افطار یکی از اولین و مهمترین وعده‌های غذایی بعد از پایان یک روزه‌داری است که باید مقوی باشد و در عین حال به معده و دستگاه گوارش که چندین ساعت خالی بوده، فشار نیاورد. زیرا بعد از روزه‌داری و ساعات گرسنگی طولانی همیشه وسوسه پرخوری یا نوشیدن آب زیاد و مایعات شیرین وجود دارد. به همین دلیل اینکه افطار چه بخوریم و چه نخوریم بسیار برای سلامتی اهمیت دارد.