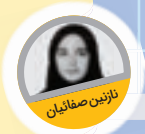




اولین خوراکی افطارمان چه باشد؟



دوستان عزیز، سلام. امروز می‌خواهیم درباره‌ی تغذیه‌ی سالم در ماه رمضان نکته‌های خوبی یاد بگیریم.

وقتی خورشید کم‌کم به خانه‌اش می‌رود و صدای اذان در آسمان می‌پیچد، وقت افطار می‌شود. معده‌ی ما که از صبح تا حالا صبور بوده، چشم به راه یک خوراکی نرم و ملایم است، نه یک غذای سنگین.

خوب است بدانید بهترین دوست معده در زمان افطار، یک لیوان آب ولرم است،

درست مثل باران ملایمی که زمین تشنه را سیراب می‌کند. اگر هم بخواهیم معده‌مان را حسابی خوش حال کنیم، یک لیوان شیر ولرم می‌نوشیم که مثل یک پتوی نرم به ما احساس آرامش می‌دهد، زیرا شیر ولرم نه خیلی داغ است و نه خیلی سرد و همچنین راحت تر هضم و باعث می‌شود خوابی آرام داشته باشیم. بچه‌ها، فراموش نکنید که بعد از نوشیدن مایعات گرم،

هیچ چیز به اندازه‌ی چند دانه خرما به ما انرژی نمی‌دهد. سوپ یا چند لقمه نان و پنیر و گردو هم می‌تواند بعد از نوشیدن گرم مفید باشد.

درست است که سفره پر از غذاهای

خوش مزه است، اما یادمان باشد، آرام و ملایم غذا بخوریم تا معده‌مان شاد بماند و بیمار و خسته نشود.

