طبيبة روسية تحذّر من بعض الأطعمة على الفطور في الجو الحار

نصحت الطبيبة نوريا ديانوفا المختصة في شؤون التغذية، إنه لاينبغي علينا أكل العصيدة المطهية في الحليب، في وجبة الفطور، عندما تكون حرارة الجو ثلاثين درجة مئوية.

وأضافت ديانوفا: "من المهم، عدم تناول عصيدة السميد، لأن الجسم يمتصها بسرعة، ولهذا السبب، سيشعر المرء بسرعة بالرغبة في تناول الطعام مجددا، رغم تناوله القدر الكافي من الطعام".

وذكرت الطبيبة، أن حرارة الجو في وسط روسيا، تبقى في حدود ثلاثين درجة مئوية في الوقت الراهن. وفي مثل هذه الظروف، يجب تغيير النظام الغذائي.

ونوهت بأنه يجب تعديل النظام الغذائي وفقا لحالة الطقس. في درجات حرارة الجو المرتفعة، لا يحتاج الشخص عادة إلى الكثير من الطعام كما هو الحال في الظروف العادية. وقالت: "تتم معالجة أي نوع آخر من الحبوب بشكل أبطأ قليلا من عصيدة السميد، وبالتالي يشعر المرء بالشبع لفترة أطول".

وشددت الخبيرة على عدم استخدام الحليب عند تحضير العصيدة، لأن الحليب في الصيف يفسد بسرعة وقد يؤدي إلى التسمم. من الأفضل تحضيرها باستخدام الماء. لكن عند تحضير العصيدة بالماء يجب إضافة الفواكه والثمار.

وتابعت ديانوفا القول: "الآن موسم الفواكه والثمار الطازجة، لذلك يجب استخدامها، بدلا من المجففة. سيعطيكم استخدام الفواكه والثمار الطازجة حلاوة طبيعية. وهي مثالية مع العصيدة المحضرة من دقيق الشوفان".