

طبيبة تركية تدعو إلى الإكثار من شرب الماء استعداداً لرمضان



الاثنين 15 مايو 2017 06:05 م

قالت الأستاذة الدكتورة "جانان قره طاي"، أخصائية الأمراض الداخلية والقلب في تركيا، إنه "مع اقتراب شهر رمضان المبارك ينبغي تعويد أجسامنا من الآن على شرب المزيد من الماء".

جاء ذلك في كلمة ألقاها في ندوة تحت عنوان "التغذية الصحية" عقدت على هامش معرض الكتاب التاسع في ولاية قوجه إيلي (شمال غرب) التي تحظى برعاية إعلامية من وكالة الأناضول

وأوضحت قره طاي أن الصداع الذي يعاني منه الصائم وقت المساء نابع عن الشعور بالعطش

وأوصت الأخصائية التركية الصائمين بتناول الجوز، والجبن، والبيض، والزبدة الطبيعية في السحور

وأكدت أيضاً على تناول الحساء، والزيتون، والوجبات المطبوخة في الفطور

ولفتت قره طاي إلى أن الإكثار من شرب الماء من الآن سيساعد على إعداد الجسم للصوم، مبيّنة أن شرب الماء بكثرة في اللحظات الأخيرة لن يجدي نفعاً، لأن الجسم يحتاج إلى تناول الماء بكمية كافية

وأوضحت أن شرب الماء يساعد الأمعاء على أداء وظيفتها بشكل جيد جداً، وحينها لا يشعر الصائم بالجوع، ولا يصاب بالصداع

كما حذرت قره طاي من مزار السكر على جسم الإنسان، حتى وإن كان سكرًا طبيعيًا، كونه يغذي البكتيريا الضارة في الأمعاء

ولفتت إلى أن الدقيق يتم إنتاجه من القمح الحديث (الصناعي)، الذي يحوى على مادة الغلوتين التي تمزق خلايا الأمعاء

وبيّنت أن من يشكو من مرض السكر، والضغط الدم، فأن ذلك نابع من التغذية غير الصحية