

كوب حليب بالسحور يكفيك الجوع



الأحد 28 مايو 2017 07:05 م

قال طبيب تركي: إن شرب كأس من الحليب وقت السحور في شهر رمضان المبارك يساعد على عدم شعور الإنسان بالجوع خمس ساعات

وحدث عميد كلية الطب بجامعة دولو بينار بولاية كوتاهية التركية الدكتور أحمد هakan، صائمي شهر رمضان الكريم على تناول الحليب و"العيان" بكثرة خلال وجبتي الإفطار والسحور، ووصفهما بـ"مشروبات رمضان التي لا يُستغنى عنها"، وفق الأناضول التركية

و"العيان" هو لبن يُخلط مع الماء، ثم يضاف له الملح

وأوضح هakan أن الحليب ومشتقاته لا تقتصر أهميتهما على الأطفال فحسب، بل تشمل فوائدهما الكبار أيضاً، كون الحليب أحد أبرز المصادر الغذائية الأساسية للإنسان بمختلف أعمارهم

وأشار إلى ضرورة تناول لتر من الحليب يومياً على الأقل، مؤكداً أنه مادة غذائية تحتوي على كمية كبيرة من البروتين، وفي الوقت نفسه هو سائل ضروري جداً للإنسان

وأضاف أن "الحليب أيضا يحتوي على كمية وافرة من الكالسيوم الذي يشكل أهمية كبيرة بالنسبة للعظام، ونحتاجه بوفرة خلال أيام الصوم".