

هل تشرب الشاي مع الإفطار أو السحور؟



الثلاثاء 20 يونيو 2017 08:06 م

قالت وزارة الصحة العامة في قطر إنه يفضل الانتظار حوالي ثلاثين دقيقة على الأقل قبل شرب الشاي بعد أية وجبة []
وعملت الوزارة ذلك -في منشور بصفتها على فيسبوك- لإعطاء الجسم فرصة لامتصاص الحديد []
ويوجد الحديد في اللحوم والدواجن والأسماك وفي الفاصولياء والبقوليات الأخرى والخضروات الورقية الخضراء، كما يوجد الحديد في العديد من أنواع الأغذية كالحب والخبز والحبوب والدقيق []
ويساعد تناول الأطعمة الغنية بفيتامين "سي" كالليمون والطماطم مع الأطعمة الغنية بالحديد الجسم على امتصاص الحديد []