

توصیه‌های تغذیه‌ای برای روزه داران در ماه مبارک رمضان

دکتر رامش عالی‌پور، دکتری تخصصی سیاست‌های غذا و تغذیه و عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و رژیم‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران با تأکید بر جداسازی وعده افطار از شام، گفت: شروع افطار با مایعات گرم و پرهیز از غذاهای چرب و سنگین، نقش مهمی در حفظ سلامت دستگاه گوارش و پیشگیری از اضافه‌وزن در ماه مبارک رمضان دارد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی سلامت ۲۴، دکتر رامش عالی‌پور، دکتری تخصصی سیاست‌های غذا و تغذیه و عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و رژیم‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران با تأکید بر جداسازی وعده افطار از شام، گفت: شروع افطار با مایعات گرم و پرهیز از غذاهای چرب و سنگین، نقش مهمی در حفظ سلامت دستگاه گوارش و پیشگیری از اضافه‌وزن در ماه مبارک رمضان دارد.