

# اصول بهداشتی تغذیه در ماه مبارک رمضان



افطار را با مایعات گرم و چند خرما شروع کنید.



بعد از خوردن سحری حتی الامکان نخوابید.



بهتر است از غذاهای آبپز و بخارپز استفاده کنید.



میوه و سبزیجات را ضد عفونی کنید.



از خوردن گوشت، مرغ و تخم مرغ کاملاً نپخته پرهیزید.



بعد از افطار میوه بخورید.



در افطار غذای سبک و زود هضم بخورید.



مصرف عصاره میوه و سوپ به تعادل آب و مواد معدنی بدن کمک می‌کند

