

بعد از خوردن ماهی چه میوه ای بخوریم ؟

21 آبان 1403

طبع ماهی سرد است پس مصرف آن با مواد غذایی و خوردنی های سرد مزاجی که در ادامه لیست شده اند، توصیه نمی شود.

لبنیات بخصوص ماست

تخم مرغ

انواع ترشی و شور

باقالی پلو

گوشت قرمز و گوشت مرغ

لیمو ترش

البته که بلافاصله پس از خوردن غذا نباید میوه مصرف کرد و فاصله ای بین آن باید باشد. با رعایت این فاصله زمانی میتوان گفت یکی از میوه های توصیه شده که بعد از خوردن ماهی میتوانید میل کنید، **پرتقال** است که به دلیل داشتن ویتامین سی، به جذب آهن موجود در ماهی کمک میکند.