

# بعد از خوردن ماهی چه میوه ای بخوریم ؟

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.