

كم كعكة وفنجان قهوة يُسمح بها في العيد؟



الثلاثاء 5 يوليو 2016 09:07 م

كم كعكة يسمح لك بتناولها في العيد؟ وكم فنجان قهوة؟ وكيف تحمي نفسك من التلبك المعوي في عيد الفطر؟ هذه الأسئلة وغيرها أجابت عليها عيادة الجزيرة في حلقة خاصة عن العيد

واستضافت حلقة عيادة "الجزيرة" اختصاصي التغذية في مؤسسة حمد الطبية بدولة قطر الدكتور رائد العلويين، وجرى بثها على صفحة "طب وصحة" في موقع الفيسبوك باستخدام خدمة "فيسبوك مينشنز".

وحول سؤال "كم كعكة يسمح للشخص بتناولها في العيد؟" قال الدكتور العلويين إن مقدار السعرات الحرارية الموجودة في كعكة واحدة يساوي وزنها مضروبا في أربعة، فإذا كان وزن الكعكة ثلاثين جراما فإن عدد سعراتها الحرارية يقارب 120 سعرا

وبناء على ذلك فإن الدكتور ينصح بعدم تناول أكثر من قطعتين من الكعك يوميا، والذي يكون وزن الكعكة الواحدة منه 30 إلى 45 غراما

وعن القهوة قال العلويين إن الشخص المعافى يجب أن لا يتجاوز مأخوذه من الكافيين 400 ملغ، وتساوي هذه الكمية ما يعادل تسعة إلى عشرة فناجين (الفنجان يعادل 30 ملل) من القهوة الشعبية التي تقدم في العيد، سواء أكانت القهوة فاتحة اللون المشهورة في دول الخليج، أو الغامقة المعروفة في بلاد الشام