

طبيب تركي يحث صائمي رمضان على شرب الحليب يوميا



الاثنين 29 مايو 2017 06:05 م

قال طبيب تركي إن شرب كأس من الحليب وقت السحور في شهر رمضان المبارك، يساعد على عدم شعور الإنسان بالجوع لمدة خمس ساعات

وحدث عميد كلية الطب بجامعة دولو بينار بولاية كوتاهية التركية الدكتور أحمد هاكان، صائمي شهر رمضان الكريم على تناول الحليب و"العيран" بكثرة خلال وجبتي الإفطار والسحور، ووصفهما بـ"مشروبات رمضان التي لا يُستغنى عنها".

و"العيран" هو لبن يتم خلطه مع الماء، ثم يضاف له الملح

وأوضح هاكان أن الحليب ومشتقاته لا تقتصر أهميتهما على الأطفال فحسب، بل تشمل فوائدهما الكبار أيضاً، لكون الحليب أحد أبرز المصادر الغذائية الأساسية للإنسان بمختلف أعمارهم

وأشار إلى ضرورة تناول لتر من الحليب يومياً على الأقل، مؤكداً أنه مادة غذائية تحتوي على كمية كبيرة من البروتين، وفي الوقت نفسه هو سائل ضروري جداً للإنسان

وأضاف أن "الحليب أيضا يحتوي على كمية وافرة من الكالسيوم الذي يشكل أهمية كبيرة بالنسبة للعظام، ونحتاجه بوفرة خلال أيام الصوم".