

معلومة صحية - ما هو وقت تناول الحلويات الصحي في رمضان ؟



الجمعة 19 يونيو 2015 12:06 م

معلومة صحية - ما هو وقت تناول الحلويات الصحي في رمضان ؟

يفضل تناول الحلوى بعد ساعتين من الإفطار لأن تناولها بعد وجبة الإفطار مباشرة يتسبب في زيادة حجم المعدة إذ يسبب التأخير في عملية الهضم ويحدث اضطراب في مستوى السكر بالدم