والدین، سوء تغذیه کودکان را با ترفندهای غذایی درمان کنند

رییس گروه بهبود تغذیه مرکزبهداشت خوزستان با تاکید بر بهبود تغذیه در کودکان کم وزن و دچار سوء تغذیه گفت: والدین با استفاده از اصول غذایی مناسب شامل مقوی و مغذی کردن غذا و ترفندهای مناسب می‌توانند با این مساله مقابله کنند.

مهنوش صاحبدل یکشنبه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا، تبعات مربوط به سوء تغذیه در کودکان شامل را کم وزنی، لاغری، قد کوتاهی و یا اضافه وزن و چاقی عنوان کرد و افزود: لاغری زودتر از همه این موارد و کوتاه قدی با تاخیر بیشتری نسبت به دیگر موارد پدیدار می شود.وی با اشاره به اینکه مقوی و مغذی کردن غذای ۲ اصل مهم در تغذیه کودکان به شمار می‌رود گفت: برای مقوی کردن غذای کودک راهکارهای مختلفی وجود دارد به عنوان مثال می‌توان تکه‌های گوشت، سبزیجات و سیب زمینی غذاهای پخته شده با آب کم را تفکیک و بعد از نرم کردن، آب غذا را اضافه کرد تا به شکل پوره آماده شود.

صاحبدل ادامه داد: والدین به غذای کودکان مقدار کمی (به اندازه یک قاشق مربا خوری) روغن زیتون و یا روغن مایع اضافه کنند و بر روی نان یا بیسکوییت کودک مقدار کمی کره بمالند.

وی با تاکید بر اهمیت میان وعده برای کودکان اذعان داشت: انواع مغزها از جمله گردو، پسته و بادام با داشتن انرژی، پروتئین، املاح و مواد معدنی مناسب به صورت پودر شده به غذای کودک یا میان وعده اضافه شود.

رییس گروه بهبود تغذیه مرکزبهداشت خوزستان افزود: افزایش دفعات و مدت زمان شیردهی در کودک زیر ۲ سال بیشتر باشد، استفاده از غذای کمکی متناسب با سن کودک نیم تا یک ساعت بعد از تغذیه با شیر، انتخاب غذاهای کم حجم و پر انرژی با استفاده از اصول مقوی کردن غذا، اضافه کردن کره، روغن، زرده تخم مرغ، گوشت، مرغ و استفاده از میان وعده شیر برنج، پوره سیب زمینی، فرنی، کیک، شیر، نان و پنیر نیز مناسب است.

وی در خصوص اصول مغذی کردن غذای کودک بیان کرد: پودر جوانه غلات و حبوبات تهیه و سپس به سوپ و یا فرنی اضافه شود، همچنین با توجه به ضرورت استفاده مورد نیاز گوشت و یا مرغ ، اضافه کردن انواع حبوبات مانند عدس، ماش و تخم مرغ آب پز رنده شده در سوپ، ماکارونی و یا برنج توصیه می‌شود.

صاحبدل با تاکید بر استفاده از میوه و سبزیجات به عنوان منابع ویتامین و املاح گفت: سبزیجات زرد و نارنجی مانند هویج و کدو حلوایی و سبز رنگ از جمله جعفری و شوید، گزینه‌های مناسبی برای غذای کودکان محسوب می‌شوند.

رییس گروه بهبود تغذیه مرکزبهداشت خوزستان ادامه داد: سوپ و آش رقیق انرژی کافی ندارند بنابراین بهتر است کره، روغن و برنج و برای کودکان بالای یک سال مقداری شیر پاستوریزه گاو اضافه شود؛ همچنین استفاده از عصاره قلم بسیار کمک کننده و مغذی است.

به گفته صاحبدل ترکیب ماست، میوه و پودر مغزها با حریره ها، شیر برنج و فرنی برای تغذیه کودکان مفید هستند.

وی در خصوص راهکارهای لازم برای بهبود تغذیه کودکان کم اشتها و بد غذا اظهار کرد: والدین با کودکان با صبوری صحبت کرده و آنها را به غذا خوردن تشویق کنند، همچنین غذاها را رنگی و متنوع کرده و از ظروف با رنگ بندی مختلف استفاده کنند.

صاحبدل توضیح داد: والدین از ظروف شکستنی برای کودک استفاده نکنند چون شکستن ظرف از نظر روحی برای کودک مناسب نیست، در صورت امتناع کودک از خوردن یک غذا، چاشنی آن را تغییر داده و در یک فرصت دیگر امتحان کنند.

وی یادآورشد: سفره غذای کودک در یک محیط آرام، دوستانه، تمیز، مطمئن و همراه با دیگران باشد.

عدم استفاده از ظروف پلاستیکی روشن برای مایعات داغ نذری

معاون آموزش و پژوهش سازمان اورژانس کشور گفت: از ظروف پلاستیکی روشن برای مایعات داغ نذری استفاده نکنید.حسن نوری ساری معاون آموزش و پژوهش سازمان اورژانس کشور گفت: کسانی که در ایام محرم و صفر غذای نذری توزیع می کنند باید بدانند که از ظروف پلاستیکی روشن برای مایعات داغ نباید استفاده کنند.به گفته وی، اگر فردی علائم سرماخوردگی دارد باید مراسم عزاداری را به صورت مجازی و از طریق رسانه ملی دنبال کند.

او بیان کرد: افرادی که در طبخ غذای نذری و تهیه آن شرکت می کنند حتما باید به طور مرتب دست های خود را با آب و صابون شست‌وشو دهند و حتما در هنگام کار از دستکش استفاده کنند. افرادی که دچار دل پیچه و اسهال هستند باید از طبخ غذا پرهیز کنند.

نوری ساری ادامه داد: مواد غذایی که به صورت کنسرو شده هستند را قبل از سرو باید در دمای ۱۰۰ درجه به مدت ده دقیقه جوشاند تا سموم احتمالی در آن از بین برود. افراد با توجه به گرمای هوا باید در نگه‌داری مواد غذایی توجه لازم را داشته باشند.

راه درمان خانگی گرفتگی صدا

متخصص طب سنتی گفت:برای درمان مشکل گرفتگی صدا تا حد امکان شب‌ها از خواب جلوی باد مستقیم کولر و اسپیلت خودداری شود. در مواردی ماساژ روغن‌هایی از جمله بابونه و بادام شیرین بر روی پیشانی نیز می‌تواند تاثیرگذار باشد.

به گزارش فارس، مریم مشهدی، دکترای تخصصی طب سنتی در استودیوی سلام تهران به بررسی دلایل و درمان گرفتگی و خلط گلو با نگاه طب سنتی پرداخت و گفت: گرفتگی صدا مانند هر علامت دیگری در صورت ادامه‌دار شدن باید توسط پزشک مورد معاینه قرار بگیرد. در طب سنتی، گرفتگی صدا و بخش از بیماری‌های مرتبط با حنجره، ارتباط مستقیم با حنجره داشته و بخشی دیگر ناشی از وجود مشکل در اعضای دیگر بدن است. وی افزود: نوع گرفتگی صدا ناشی از بیماری‌های متفاوت، با یکدیگر متفاوت است. گرفتگی صدای یک خواننده که ناشی از تمرین‌های متعدد است، با گرفتگی صدایی که در پی بیماری‌های گوارشی به وجود آمده، فرق دارد. همچنین مصرف برخی از داروها مانند آسپرین، آنتی هیستامین‌ها و داروهای ضد بارداری نیز در طولانی مدت می‌تواند باعث بروز گرفتگی صدا شود.

مشهدی اظهار داشت: پیشنهاد ما برای پیشگیری و در واقع علامت درمانی مشکل گرفتگی صدا این است که تا حد امکان شب‌ها از خواب جلوی باد مستقیم کولر و اسپیلت خودداری شود. در مواردی ماساژ روغن‌هایی از جمله بابونه و بادام شیرین بر روی پیشانی نیز می‌تواند تاثیرگذار باشد.

وی گفت: باید در نظر داشت که بین زمان صرف شام و خواب، حداقل دو ساعت فاصله وجود داشته باشد. همچنین نوشیدن آب یخ، بالافاصله بعد از غذا می‌تواند از دیگر عواملی باشد که منجر به گرفتگی صدا می‌شود. با ورود آبی که دمای آن با غذای گرمی که وارد معده شده، بسیار متفاوت است، باعث می‌شود که هم فرایند هضم غذا دچار مشکل شده و هم در مواردی گرفتگی صدا به وجود بیاید.

این متخصص طب سنتی اظهار کرد: برای رقیق شدن خلط پشت حلق، نوشیدن آب گرم می‌تواند موثر باشد. همچنین برای نرم شدن تارهای صوتی، استفاده از عسل، نشاسته و به طور کلی هر مایعی که حالتی ایستایی ایجاد کند، توصیه می‌شود. پرهیز از خوراکی‌های تند و تیز، ترش و ادویه‌دار نیز از دیگر مواردی است که در رفع گرفتگی صدا تاثیرگذار است.

وی گفت: روتارین پودری به صورت ساشه و مکملی گیاهی است که به واسطه لعابی که دارد و بافتی که در گلو ایجاد می‌کند، باعث نرم شدن آن می‌شود. به همین دلیل عموما از روتارین برای درمان سرفه استفاده می‌شود، اما برای از بین بردن خلط پشت گلو عموما تاثیرگذار واقع نمی‌شود.

اسفرزه گیاه دارویی موثر در رفع یبوست

کارشناس گیاهان دارویی گفت: اسفرزه، گیاه شفابخش برای درمان یبوست‌های مزمن است.

صالح گلناری در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: یبوست یک بیماری گوارشی مربوط به معده و روده است که منشا بسیاری از بیماری‌ها است و مبتلایان به این بیماری حرکات معده و روده کندتری نسبت به سایرین دارند. وی افزود: اسفرزه از گیاهان دارویی است که معمولاً برای درمان یبوست‌های مزمن استفاده شده و یا ممکن است با دیگر ملین‌های طبیعی و مصنوعی ترکیب شود؛ در واقع حدود ۳۰ درصد پوشش دانه اسپرزه را یک ماده جاذب آب با نام موسیلاژ تشکیل می‌دهد که پس از خیس کردن و جذب آب، لعاب داده و هر دانه به اندازه ۱۰ برابر حجم خود متورم می‌شود. این لعاب ژلاتینی منشاء شفابخشی در درمان اسهال و یبوست است.

گلناری اضافه کرد: همچنین این گیاه دارویی برای کاهش درد و رفع خارش بیماری‌های کولون و قطع خونریزی بواسیر نیز موثر بوده و باعث کاهش کلسترول خون می‌شود. اما ممکن است استفاده از اسفرزه عوارض جانبی نظیر حالت تهوع، معده درد و یا واکنش‌های آلرژیک ایجاد کند.

این کارشناس گیاهان دارویی خاطرنشان کرد: باید توجه داشت که اصلاح سبک زندگی، افزایش میزان فعالیت‌های روزانه و مصرف برخی از گیاهان دارویی در درمان یبوست موثر است.

خواص بی نظیر بابونه در طب سنتی

متخصص طب سنتی با اشاره به خواص درمانی بابونه گفت: گیاه بابونه خاصیت ضد میکروبی و ضد عفونی کنندگی دارد،به همین دلیل برای درمان سرماخوردگی‌ها و عفونت‌های ریه مورد استفاده قرار می گیرد.

به گزارش فارس، بابونه نوعی گیاه دارویی معروف و پرکاربرد است که از گذشته تا به امروز کمتر کسی را می‌توان یافت که آن را نشناسد و از خواص درمانی آن بهره نبرده باشد. متخصصان طب سنتی که توجه ویژه‌ای به خواص درمانی بابونه دارند، خصوصیات موثری را به آن نسبت داده‌اند.

دکتر محمد عسکرفراشاه،متخصص طب سنتی در گفت و گو با خبرنگار فارس در یزد بااشاره به روش‌های مختلف استفاده این گیاه از جمله بخور، دمنوش، دمکرده، عرق و روغن بابونه اظهار کرد: گل بابونه رنگ زردی دارد و در حد اعتدال، مزاج آن گرم است.

وی با بیان این‌که دمنوش این گیاه بهتر است با کمی عسل یا نبات شیرین و میل شود افزود:مصرف بابونه برای مشکلات گوارشی به‌خصوص کسانی که دچار سردی معده با علائم اسپاسم، درد معده و نفخ هستند و برای تقویت اعصاب و برخی از انواع سردردهای ناشی از رطوبت در سر یا سردی سر مفید است.

وی تصریح کرد:بخور آن نیز برای سرماخوردگی، سینوزیت و دفع خلط موثر است.

این متخصص طب سنتی گفت: دهانشویه با دم کرده بابونه برای رفع زخم‌ها و آفت‌های دهان مناسب و شست‌وشوی زخم‌ها به‌ویژه در کسانی که بواسیر دارند برای بهبود زخم و شقاق مقعد مخصوصا اگر با روغن بادام یا زیتون همراه باشد التیام دهنده است.

عسکر فراشاه خاطرنشان کرد: خانم‌هایی که دچار ترشحات زیاد واژینال هستند نیز می‌توانند برای رفع این ترشحات، داخل دم کرده بابونه بنشینند.

وی با اشاره به این که گیاه بابونه می تواند برای رفع برخی از انواع تب‌های طول کشیده مفید باشد افزود:با باز شدن منافذ سطحی پوست حرارت مازاد بدن را دفع می‌کند و به خصوص برای خانم‌های یائسه که دچار گرگرفتگی باشند بسیار مناسب است.

این متخصص طب سنتی تاکید کرد: عرق بابونه برای دفع سنگ کلیه و کمک به افزایش ادرار کسانی که سنگ کلیه دارند و مصرف زیاد آب برای آن‌ها مضر است، می‌تواند بافت سنگ را نرم و مجاری ادرار را باز و سنگ را به سهولت دفع کند.عسکر فراشاهی با اشاره به این که استعمال موضعی روغن بابونه برای بافت پوستی، زیرپوستی، اسکلتی و مفاصلی که سفتی و درد دارند موجب بهبود و رفع خستگی مزمن و اسپاسم می‌شودیادآور شد: استفاده بیش از حد بابونه، بدن را سست و برای افرادی که از بابونه برای رفع اسپاسم استفاده می‌کنند باید به میزانی باشد که منجر به سستی عضو نشود.

وی گفت: پیشنهاد می‌شود برای رفع سردردهای سرد که ناشی از سردی، بادسرد و سینوزیت باشد بهتر است روغن بابونه را در بینی بچکانند و قدری هم روی پیشانی و گونه بمالند.

علل احتمال گرفتگی عضلات پا در شب

گرفتگی عضلات پا می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد و کیفیت زندگی شما را تحت تاثیر قرار دهد. گرفتگی عضلات پا، انقباضات غیر ارادی عضلانی است که می‌تواند دردناک باشد و از چند ثانیه تا چند دقیقه طول بکشد. با افزایش سن، خطر ابتلا به گرفتگی عضلات پا افزایش می یابد؛ بنابراین مهم است تا علل آن را بشناسیم و به موقع درمان کنیم.

یک انقباض ماهیچه‌ای در ساق پا است که سفت شدن یا انقباض ناگهانی و غیر ارادی ماهیچه‌های ناحیه ساق پا را شامل می‌شود.

علاوه بر این، می‌تواند به طور موقت توانایی حرکت یا کشش پای آسیب‌دیده را محدود کند. گرفتگی عضلات ساق پا می‌تواند از چند ثانیه تا چند دقیقه طول بکشد؛ اگرچه شدت درد ممکن است به تدریج در آن دوره کاهش یابد.

هر چه سن شما بالاتر می‌رود، احتمال ابتلا به گرفتگی عضلات پا بیشتر می‌شود؛ زیرا تاندون ها (بافت‌هایی که ماهیچه‌های شما را به استخوان‌ها متصل می کنند) به طور طبیعی کوتاه می‌شوند.

بر اساس تحقیقات، زنان باردار در سه ماهه سوم بارداری به خصوص در ناحیه ساق پا دچار گرفتگی عضلات می‌شوند.

علل شایع گرفتگی عضلات پا

گرفتگی عضلات پا در شب یک پدیده رایج است که می‌تواند کاملاً دردناک باشد. در حالی که ممکن است علت دقیق آن از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد، در این جا برخی از عوامل احتمالی وجود دارد که در بروز گرفتگی عضلات ساق پا در شب نقش دارند:

پیروی از یک سبک زندگی بی تحرک که در آن فرد برای مدت طولانی می‌نشیند.

استفاده بیش از حد از عضلات پا

نارسایی کلیه، آسیب عصب دیابتی، کمبود مواد معدنی و مشکلات جریان خون

بارداری و پیری

داروهایی که برای درمان مشکلات فشار خون، کلسترول بالا و قرص‌های ضد بارداری استفاده می‌شوند.

فشرده سازی عصب و گرفتگی پا

اعصاب در ساق پا، مانند عصب سیاتیک یا اعصابی که تحت تأثیر شرایطی مانند تنگی نخاع قرار گرفته‌اند، می‌توانند فشرده یا تحریک شده و منجر به احساس گرفتگی شوند. شرایطی مانند گیر افتادن عصب یا نوروپاتی محیطی می‌تواند به گرفتگی عضلات پا منجر شود.

در برخی موارد، وضعیتی به نام بیماری شریان محیطی (PAD) که با باریک شدن یا انسداد شریان‌هایی که خون را به اندام‌ها می‌رسانند مشخص می‌شود، می‌تواند پاها را تحت تاثیر قرار دهد. مهم است که توجه داشته باشید که همه موارد گرفتگی عضلات پا در شب به دلیل بیماری شریان محیطی نیست.

چگونه از گرفتگی عضلات پا جلوگیری کنیم

برای کمک به پیشگیری یا تسکین گرفتن عضلات پا در شب، می‌توانید موارد زیر را رعایت کنید:

در طول روز هیدراته بمانید و مطمئن شوید که مایعات کافی مصرف می کنید.

کشش پا را قبل از خواب انجام دهید.

به طور منظم در تمریناتی شرکت کنید که باعث افزایش گردش خون و انعطاف پذیری می‌شوند.

برای اطمینان از دریافت کافی مواد معدنی و الکترولیت ها، یک رژیم غذایی متعادل را حفظ کنید.از مصرف بیش از حد کافئین خودداری کنید؛ زیرا می‌تواند به کم آبی بدن منجر شود.

اگر گرفتگی عضلات ادامه یافت یا کیفیت زندگی شما را تحت تاثیر قرار داد، حتما با پزشک خود مشورت کنید.

ورزش عامل کاهش خطر افسردگی

نتایج آخرین تحقیقات نشان می‌دهد که حتی کمی ورزش روزانه می‌تواند به کاهش خطر افسردگی کمک کند.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، بر اساس تحقیق ۱۰ ساله محققان دانشگاه لیمریک در ایرلند، ورزش می‌تواند به مدیریت وزن، کاهش خطر بیماری، تقویت استخوان‌ها و ماهیچه‌ها و حتی بهبود سلامت مغز کمک کند.

بر اساس این تحقیق، ۲۰ دقیقه پیاده روی سریع، ۵ بار در هفته به طور قابل توجهی خطر ابتلاء به افسردگی را در افراد مسن- افراد ۵۰ ساله و بالاتر - کاهش می‌دهد.

افسردگی، احساس مزمن پوچی، غمگینی یا ناتوانی در احساس لذت، یکی از شایع ترین مشکلات سلامت روان است؛ بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، افسردگی حدود ۵ درصد از بزرگسالان را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد.

درمان‌های افسردگی به نوع افسردگی فرد بستگی دارد، اما ممکن است شامل داروهای ضد افسردگی، روان درمانی، مانند درمان شناختی رفتاری (CBT) یا ترکیبی از درمان و دارو باشد. این درمان‌ها برای بسیاری از افراد مؤثر هستند، اما افسردگی پس از قطع درمان می‌تواند عود کند.شواهد روزافزونی وجود دارد که تغییرات سبک زندگی می‌تواند علائم افسردگی را کاهش دهد. تجزیه و تحلیل ۲۱ مطالعه در سال ۲۰۱۴ نشان داد که رژیم غذایی سرشار از میوه، سبزیجات، ماهی و غلات کامل ممکن است با کاهش خطر افسردگی مرتبط باشد و یک بررسی در سال ۲۰۲۲ از مطالعات نشان داد که ورزش علائم افسردگی را کاهش می‌دهد.

با این حال، مطالعات کمی در مورد میزان ورزش مورد نیاز برای تأثیر مثبت بر افسردگی بررسی شده است.

خواص کدو سبز برای سلامتی

کدو سبز حاوی مقادیر زیاد پتاسیم است که به کاهش فشار خون کمک میکنه. همچنین حاوی مقادیر متوسط فولیک اسید است که باعث تخریب اسیدآمینه‌هایی مثل هموسیستین میشه این اسید آمینه منجر به حمله قلبی و سکته مغزی میشه.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛کدو سبز نوعی میوه نارس است که برای غذا استفاده میشه و در مجموعه تره بار عرضه میشه. این گیاه خواص درمانی بسیاری داره چه خام و چه پخته درمان بسیاری از بیماریهاست، کدو سبز گزینه خوبی برای کسانیست که دچار کبد چرب و چربی خون هستند. گلهای بوته ی کدو سبز هم خوراکی هستند و در غذاهای فرانسوی و ایتالیایی از این گلها استفاده میشه و طعم خوبی به غذا میده.

۱. مفید برای قلب

کدو سبز حاوی مقادیر زیاد پتاسیم است که به کاهش فشار خون کمک میکنه. همچنین حاوی مقادیر متوسط فولیک اسید است که باعث تخریب اسیدآمینه هایی مثل هموسیستین میشه این اسید آمینه منجر به حمله قلبی و سکته مغزی میشه.

دارا بودن مقدار قابل توجهی منیزیم باعث شده در حفظ فشار خون با سرعت طبیعی و ضربان قلب با ریتمی پایدار و منظم نقش داشته باشه.

۲. کاهش وزن

کدو سبز دارای کالری فوق العاده کمی است که همین ویژگی باعث شده اون رو بخشی بسیار مهمی از رژیم غذایی کاهش وزن قرار بدن. جایگزینی غذاهای پرکالری با کدو سبز، به شما کمک میکنه تا میزان کالری مصرفی تون رو کم کنید. این جایگزینی باعث میشه که بتونید راحتتر کالری های ذخیره شده رو بسوزانید و وزن کم کنید.

مصرف فیبر به خودی خود در سوختن چربی بدن کمک میکنه. مزیت دیگه ای که کدو سبز داره اینه که آب بدن رو حفظ میکنه و از سردردهای ناشی از کاهش وزن در امانید و البته توانایی چربی سوزی بیشتری بهتون میده.

۳.بهبود سلامت چشم

کدو سبز بخاطر داشتن کاروتنوئید و بتاکاروتن که میتونه به ویتامین A در بدن تبدیل بشه سلامت چشم رو تامین کنه. حضور ویتامین A در رشد سلول ها در چشم کمک میکنه که چشم بصورت ریشه ای تقویت بشه و در پیشگیری از بیماری های مرتبط با سن کمک میکنه.

۴.پیشگیری از آسم

با توجه به اینکه کدوسبز منبع خوب ویتامین C هست، غذای خوبی برای مبارزه با آسم محسوب میشه. ویتامین C، یک آنتی اکسیدان قوی است و نقش مهمی در حفظ سیستم ایمنی بدن و مبارزه با مشکلات تنفسی داره. خواص ضد التهابی کدوسبز کمک میکنه تا ریه ها رو باز و در حالت تعادل و بدون برانگیختگی ناشی از التهاب نگه داره. کدو سبز همچنین حاوی کلسیم است که به سیستم عصبی کمک میکنه تا به درستی عمل کنه و به استخوان‌ها و دندان ها قدرت می بخشه.

۵.پایین آوردن کلسترول با کدو سبز

مقدار بالای فیبر در کدو سبز باعث کاهش کلسترول میشه. سطوح بالای ویتامین A و ویتامین C احتمال ابتلا به گرفتگی عروق رو پایین میاره هم از جهت پایین آوردن کلسترل و هم با اکسیداسیون عروق خونی بدن گرفتگی رو به تاخیر میندازه.

کدوسبز در چه مواقعی خوب نیست؟

همونطور که میدونید کدوسبز میوه تابستان است و طبیعتا میوه هر فصلی طبعش مکمل اون فصله یا بهتر بگم برای مصرف همون فصل مناسبه، تابستان که فصل گرم و خشک هست طبیعتا میوه‌های این فصل باید طبع سرد و تر باشه تا با مصرفش از عوارض فصل در امان بمونیم و گرمازده نشیم!

پس این میوه سرد و تر در فصلهای سرد به تنهایی نباید مصرف بشه حتما باید از یک مکمل برای گرم شدن طبع استفاده بشه در غیر این صورت دچار دلدرد و نفخ میشید.