

با معده خال-موز نخورد



مجله آلماد فروندن به خوانندانش توصیه رده با معده خال موز نخورند، زیرا ان موضوع سبب مشلات سلامت جد مشود. ان مجله زارش رد ار ه خوردن سه عدد موز در روز، به دتل وجود مقدار زاد وتامن و اثر توصیه مشود، اما موز وعده غذا مناسب برا صبحانه و ا خوردن با معده خال نست

به فته ارشناسان مجله فروندن، خوردن موز با شم خال متواند نتاج زر را در داشته باشد

خست-1

هنامه فرد با معده خال موز مخورد، سطح قند در خون او بلافاصله بالا مرود و ان موضوع بالا فور سطح اسد در جسم را در دارد. ار موز ماده غذا بر اثر است ه اثر مورد ناز ورزشاران را متواند تامن ند، اما ان اثر بلافاصله به اان رسده و خست در خواهد داشت

رسن-2

درصد موز را قند تشل مدهد و مصرف ان حجم از قند با معده خال، بلافاصله سطح انسولن را در خود بالا خواهد برد. ان سطح انسولن به 25 سرعت فروش خواهد برد و موجب اجاد احساس خست خواهد شد.3

ناز فور به مواد غذا ممل-3

ولسم در خود دارد ولا وقت فرد با معده خال موز مخورد، بدن انسان نمتواند ان مواد را به خوب جذب ند و B6 موز مواد معدذ و وتامن ها متعدد مانند فرد باد به همراه موز زها در مانند موز، آجل و اعسل بخورد تا موز را به وعده غذا ممد و بضرر تبديل ند