

Haberler Yaşam Haberleri

Uzmanından yılbaşı sofraları için sağlıklı öneriler: 'Abartılı yiyecek tüketiminden kaçınin'

Gastroenteroloji uzmanı Prof. Dr. Ebubekir Şenates, "Aşırı karbonhidratlı yiyeceklerden kaçınılmalı, tuzlu çerezlerden uzak durulmalı veya çok az miktarda tüketilmeli, unlu ve şerbetli yiyeceklerden kaçınılmalıdır" dedi.



Abone Ol

Google News



AA

Yayınlanma: 28.12.2023 - 13:20
Güncelleme: 28.12.2023 - 13:23

En Çok Okunan Haberler

- 15 yıllık birikimini yarımda kaybetti
- Kılıçdaroğlu çifti trafik kazası geçirdi
- İmamoğlu'ndan Melih Gökçek'e 'Dilek İmamoğlu' yanıtı
- Askeri helikopter düştü: 6 asker şehit!
- İşte AKP'nin asgari ücret ve emekli maaşı beklentisi

Gastroenteroloji uzmanı Prof. Dr. Ebubekir Şenates, **yılbaşı** akşamı ve gecesindeki kutlamalarda özellikle reflü sorunu olanların dikkat etmesi gerektiğini açıkladı. Yeni yıl **sofralarında** abartılı yiyecek ve içecek tüketiminin olumsuz sonuçlara neden olabileceğini belirten Şenates, bu konuda önemli uyarılarda bulundu.

Reflü hastalarının, özellikle asitli içeceklerden kaçınması gerektiğini ifade eden Şenates, hazır içeceklerin yanı sıra kafein içeren çay ve kahve gibi içeceklerden uzak durulması gerektiğini vurguladı. Alkol tüketimi konusunda da uyarılarda bulunan uzman, aşırı alkol alımının reflüye, kan basıncındaki dengesizliklere, pankreas iltihabına ve safra kesesi taşı olanlarda safra kesesi iltihabına neden olabileceğini söyledi.

Yemek seçimine de dikkat çeken Şenates, aşırı yağlı, kızartmalı, baharatlı, soslu yiyeceklerden kaçınılmasını önerdi. Et yemeğinin kendi yağında pişirilmesinin önemine değinen Şenates, aşırı karbonhidratlı yiyeceklerden, tuzlu çerezlerden ve şerbetli tatlılardan uzak durulması gerektiğini belirtti.

Uzman, yemekten sonra hemen yatmamak, biraz yürüyüş yapmak ve bir süre beklemek gibi alışkanlıkların da reflü riskini azaltabileceğini dile getirdi. Son olarak, reflü tanısı olan kişilere, hekimleri tarafından reçete edilen ilaçları düzenli olarak kullanmaları konusunda da önerilerde bulundu.

Etiketler: #yılbaşı #sağlıklı öneriler #sofra

İlgili Haberler

Yılbaşını evde kutlamanın maliyeti en az iki katına çıktı: İşte o...

Uzmanından koronavirüse karşı 'yılbaşı' uyarısı: 'Yeni yılı çekirdek...

Ana yadigarı hindi yılbaşında kesilmek yerine emekli edildi

E-Gazete

Cumhuriyet Kitapları
Reklam

UYGULAMALAR

Gazete Manşetleri
Hava Durumu
TV Rehberi - Yayın Akışı
Namaz Vakitleri
1 Dolar Kaç TL?
1 Euro Kaç TL?
Gram Altın Kaç TL?
Çeyrek Altın Kaç TL?
Yarım Altın Kaç TL?
Tam Altın Kaç TL?
Ons Altın Kaç TL?

GALERİ

Video Haberler
Foto Haberler

İlhan Selçuk'un Yazıları

21 Haziran 2010 tarihinde yitirdiğimiz Cumhuriyet Gazetesi Başyazarı İlhan Selçuk'un yazılarından seçmeleri okurlarımızla buluşturuyoruz. Bu köşede aydınlanmanın bilgisi Selçuk'un günümüze ışık tutan yazılarını bulabileceksiniz.

BÖLÜMLER

Astroloji
Çizerler
Kitap
Piyasalar
Tiyatro

Bilim ve Teknoloji
Dünya
Konser
Sağlık
Türkiye

Cumhuriyet'in Egesi
Eğitim
Kültür-Sanat
Sinema
TV Rehberi - Yayın Akışı

Çalışma Yaşamı
Ekonomi
Otomotiv
Siyaset
Yaşam

Çevre
Gezi
Pazar Yazıları
Spor
Yazı Dizileri

Yerel Yönetimler