

# تغذیه در ماه رمضان

آشنایی با ارزش تغذیه ای هلیم



## ویژگی های تغذیه ای:

- کالری بالا
- قدرت سیرکنندگی بالا
- منبع خوب پروتئین، روی، منیزیم، آهن و نیاسین

[@dr.samirabiei](#)



---

اگر در تهیه هلیم از گندم سبوس دار استفاده شود، در بهبود برخی از بیماری های دستگاه گوارش، از قبیل یبوست موثر خواهد بود.

*@dr.samirarabiei*

مزایای فیبر موجود در گندم سبوس دار:

- ✓ کاهش کلسترول خون
- ✓ کاهش فشارخون
- ✓ کاهش قندخون



آیا مصرف هلیم برای  
افراد مبتلا به دیابت  
یا افزایش چربی خون  
ممنوع است؟

در صورت عدم مصرف شکر، روغن و نان به  
همراه هلیم و همچنین رعایت مقدار توصیه  
شده، هیچ ممنوعیتی برای این افراد وجود  
نخواهد داشت. [@dr.samirrabiei](https://www.instagram.com/dr.samirrabiei)

## چه موقع مصرف هلیم باعث بروز مشکلات گوارشی می شود؟

مصرف هلیم مانده: مواد نشاسته ای هلیم پس از چند روز ماندن، به نشاسته غیرقابل هضم تبدیل می شود که مصرف آن باعث بروز مشکلات گوارشی می شود.

[@dr.samirarabiei](#)

دراز کشیدن پس از مصرف هلیم: از آنجاییکه هلیم، دیر هضم است و سرعت خروج آن از معده کند است، دراز کشیدن پس از مصرف آن، با سوزش معده همراه خواهد بود.