مخاطر تناول الشاي بعد الاكل



إن وجود مركبات الحديد في الطعام على شكل محلول يجعل امتصاصها سهلاً من قبل الجسم ولكن عند شرب الشاي مع أو بعد تناول الطعام الحاوي على مركبات الحديد، يتشكل معقد للحديد على هيئة راسب يخرج مع فضلات الجسم وبذلك تقل استفادة الجسم من الحديد الموجود بالطعام في هذه الحالة.

لكن العلماء اكتشفوا أنه بإضافة عدة نقاط من عصير الليمون أو محلول فيتامين "ج" إلى كأس الشاي قبل شربه فذلك يساعد على منع تشكل ذلك المعقد وبالتالي فإن استفادة الجسم من الحديد في الطعام تصبح أكبر.