

بعد از غذا موز نخورید

دانشمندان به تازگی دریافته‌اند که مصرف موز در صبح‌ها فواید بسیاری برای بدن دارد اما برای کاهش مضرات قند موجود در موز آن را با مواد غذایی خاصی باید مصرف کرد.



دانشمندان به تازگی دریافته‌اند که مصرف موز در صبح‌ها فواید بسیاری برای بدن دارد اما برای کاهش مضرات قند موجود در موز آن را با مواد غذایی خاصی باید مصرف کرد.

به گزارش جام جم سرا، موز یکی از بهترین میوه‌هایی است که باید صبح‌ها و در وعده صبحانه مصرف شود اما در بررسی‌های دقیق‌تر نشان داده شده است که خوردن موز به عنوان صبحانه به تنهایی کافی نیست زیرا یک میوه تقریباً اسیدی است و فقط 25 درصد آن قند است.

موز به عنوان یک منبع غنی از پتاسیم، منیزیم و فیبر شناخته شده است، علاوه بر اینها در موز قند نیز وجود دارد و که باعث می‌شود سطح قندخون در بدن تغییر کند. در ابتدا با مصرف موز احساس خوبی خواهد داشت اما به زودی احساس خستگی و گرسنگی می‌کنید.

هرگز موز را بلافاصله پس از غذا مصرف نکنید زیرا دوباره هم میل به غذا خوردن را در شما به وجود می‌آورد هم احساس خستگی خواهید کرد.

برای آنکه مصرف موز این عوارض را نداشته باشد بهتر است آن را به همراه یک چربی سالم یا چاشنی‌های غذایی مصرف کنید تا اسید موجود در موز خنثی شود و سرعت متابولیسم قند بدنتان کاهش پیدا کند.

خوردن موز در وعده صبحانه همراه کره بادام زمینی و یا دارچین می‌تواند قندخون را کاهش دهد و احساس کسالت و خستگی را از بین ببرد.