

این 2 خوراکی بشدت شما را لاغر می کند!



دو خوراکی لذت بخش که بسیاری از ما برای حفظ تناسب اندام و جلوگیری از چاقی دور آنها را خط قرمز کشیده ایم؛ اما به نظر می رسد ترس از مصرف این دو ماده غذایی لذیذ کاملاً بیهوده است.

دو خوراکی لذت بخش که بسیاری از ما برای حفظ تناسب اندام و جلوگیری از چاقی دور آنها را خط قرمز کشیده ایم؛ اما به نظر می رسد ترس از مصرف این دو ماده غذایی لذیذ کاملاً بیهوده است.

به گزارش جام جم سرا ، سال های سال کارشناسان تغذیه بر این باور بودند که مصرف نان و ماکارونی به عنوان دو خوراکی دارای کربوهیدرات موجب چاقی و افزایش می شود. باوری که امروز و پس از انجام تحقیقات چندان چندان قابل پذیرش نیست.

به دنبال همین تصور غلط و کاهش مصرف مواد غذایی کربوهیدرات دار میان مردم در سه سال اخیر بسیاری از شرکت ها نان پزی خسارت مالی سنگینی را متحمل شدند. بروز اتفاقاتی از این دست در حالی است که آخرین تحقیقات دانشمندان خبر از واقعیت دیگری می دهد.

بر این اساس، مصرف خوراکی های دارای کربوهیدرات به ویژه نان و ماکارونی نه تنها باعث افزایش وزن نمی شود بلکه به کاهش وزن هم می تواند کمک کند. به همین خاطر، کارشناسان تغذیه مردم را تشویق به بازگرداندن کربوهیدرات به سبد غذایی شان می کنند.

ترکیبی که ضمن تأمین انرژی بدن شما برای مدت زمان طولانی مانع مصرف میان وعده های چرب و شیرین می شود. در واقع، حجم بدنی انسان در صورت عدم دریافت کربوهیدرات لازم روز به روز افزایش می یابد؛ چراکه انرژی مورد نیاز بدن تأمین نشده است.

به گفته محققین، کاهش مصرف کربوهیدرات به متابولیسم و فرایند چربی سوزی در بدن آسیب می رساند و مانع از رسیدن شما به وزن و اندامی متناسب می شود. در واقع، بدن برای اینکه بتواند کارکردهای خود را داشته باشد به دریافت کربوهیدرات نیاز دارد.

بنابراین، اگر جزء طرفداران انبوه نان و ماکارونی هستید ولی از ترس افزایش وزن به سمت این دو خوراکی نمی روید، ترس خود را کنار بگذارید و با خیالی راحت و برای داشتن اندامی متناسب نان و ماکارونی را به سفره غذایی خود بازگردانید.