



## از غذاهای فرآوری شده دوری کنید!

در واقع طی پروسه فرآوری بخش قابل توجهی از محتوای فیبر خوراکی و ریز مغذی‌های خود را از دست داده‌اند و آرد سفید، پاستای سفید و قند سفید از جمله این مواد خوراکی هستند.

در واقع طی پروسه فرآوری بخش قابل توجهی از محتوای فیبر خوراکی و ریز مغذی‌های خود را از دست داده‌اند و آرد سفید، پاستای سفید و قند سفید از جمله این مواد خوراکی هستند.

سلامت نیوز: یک قانون مهم را همیشه به خاطر بسپارید؛ هرچه که غذایی بیشتر فرآوری شده باشد، بیشتر باید از مصرف آن پرهیز کنید.

به گزارش ایسنا، غذاهای فرآوری شده در واقع طی پروسه فرآوری بخش قابل توجهی از محتوای فیبر خوراکی و ریز مغذی‌های خود را از دست داده‌اند و آرد سفید، پاستای سفید و قند سفید از جمله این مواد خوراکی هستند.

وقتی فیبر خوراکی از یک ماده غذایی حذف شود یا کاهش پیدا کند، سرعت جذب آن در جریان خون افزایش می‌یابد. در این وضعیت وقتی قند خون به طور ناگهانی زیاد شود غده پانکراس انسولین بیشتری تولید می‌کند و در نتیجه احساس گرسنگی و تمایل شدید به مصرف مواد قندی و نشاسته بیشتر می‌شود.

به گزارش شبکه خبری تورنتو نیوز، مهمترین خوردنی‌های فرآوری شده شامل نان سفید، کراکرها، کلوچه‌های تهیه شده از آرد سفید، کیک برنجی، پاستای سفید و برنج سفید هستند که یا باید از مصرف آنها خودداری کرد و یا مقدار آنها را در رژیم غذایی بسیار کاهش داد.