

نیادهای مصرف پنج نوشیدنی پرکالری

صبحانه یکی از مهم ترین وعده‌های غذایی در روز است. افرادی که مشغله کاری زیادی دارند و وقت کافی برای صبحانه خوردن ندارند، به نوشیدنی بسنده می‌کنند.



صبحانه یکی از مهم ترین وعده‌های غذایی در روز است. افرادی که مشغله کاری زیادی دارند و وقت کافی برای صبحانه خوردن ندارند، به نوشیدنی بسنده می‌کنند. اما این عادت به نفع افرادی که قصد کم کردن وزن دارند، نیست؛ چرا که برخی نوشیدنی‌ها بسیار پرکالری است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، در این مطلب به نقل از ام اس ان به پنج نوشیدنی پرکالری اشاره شده است.

شیرموز: این میوه سرشار از کلسیم و پتاسیم است و حاوی منابع غذایی مهم است. با این حال پرکالری است و گاهی هر لیوان حاوی 100 کالری یا بیشتر است.

استاسمودی: این نوشیدنی بازاری که حاوی شکر است به هیچ‌عنوان نباید به برنامه غذایی افزوده شود؛ البته اگر قصد کم کردن وزن دارید.

قهوه: دو تاثیر چشمگیر قهوه کاهش وزن و سوخت و ساز سریع‌تر است. عصاره قهوه نیز برای کم کردن وزن به شکل مکمل در بازار عرضه می‌شود. قهوه ساده و تلخ هیچ مشکلی ندارد. اما یک فنجان شیر قهوه با خامه یا شیر پرچرب می‌تواند حداقل 200 کالری باشد.

شیرکاکائو: بسیار خوشمزه اما چاق‌کننده است. شیرکاکائو کالری بیشتری از شیر معمولی دارد و ارزش غذایی آن نیز پایین‌تر است. یک لیوان شیرکاکائو حدود 200-250 کالری دارد و حاوی 5 گرم چربی غیراشباع شده است درحالی‌که یک لیوان شیر معمولی فقط 70 کالری دارد.

ماست پرچرب: ماست کم‌چرب و سرشار از پروتئین، جایگاه ثابتی بین افرادی دارد که سالم می‌خورند. برخی افراد ماست پرچرب را جایگزین صبحانه می‌کنند. ماست سرشار از کالری، قند و چربی است.