

بعد از غذا دسر شیرین نخورید

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: خوردن دسرهای شیرین مانند انواع کیک، شیرینی، ژله، بستنی و کرم کارامل بعد از غذا از نظر تغذیه‌ای نه تنها مزیتی ندارد بلکه چندان نیز توصیه نمی‌شود.



یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: خوردن دسرهای شیرین مانند انواع کیک، شیرینی، ژله، بستنی و کرم کارامل بعد از غذا از نظر تغذیه‌ای نه تنها مزیتی ندارد بلکه چندان نیز توصیه نمی‌شود.

دکتر مسعود کیمی‌اگر در گفتگو با هفته‌نامه سلامت گفت: در واقع این عادت، میل و علاقه‌ای است که انسان به غذاهای شیرین دارد و به این ترتیب عادت می‌کند تا بعد از غذا حتماً یک خوراکی شیرین بخورد. این عادت چندان خوب نیست و بیشتر می‌تواند چاق‌کننده باشد. به همین دلیل، این روش تنها به کسانی توصیه می‌شود که وزن کمی دارند و می‌خواهند به هر دلیل وزن اضافه کنند. البته تمایل به شیرینی را می‌توان با نوشیدن چای و دو حبه قند، یک عدد خرما، یک قاشق عسل، 2 تا 3 عدد کشمش یا یک قاشق مرباخوری مربا برطرف کرد.

جالب است بدانید که این مواد غذایی بیشتر از 20 کیلوکالری انرژی ندارند در حالی که خوردن یک تکه کیک حداقل دو برابر مقدار یاد شده دارای کالری است.

اینکه گفته می‌شود چربی‌های بدن باید با قند هضم شوند و خوردن مواد قندی بعد از غذا سبب هضم چربی می‌شود، باور صحیحی نیست. در واقع، وقتی غذا می‌خوریم ترکیبات نشاسته‌ای و کربوهیدرات‌های موجود، قند لازم را تولید می‌کنند. در ضمن، بستنی، کرم کارامل و شیرینی‌های چرب بسیار پرکالری‌اند و اگر شخصی میل به خوردن شیرینی دارد، می‌تواند 2 حبه قند با چای یا یک قاشق مربا بخورد.

در میان دسرها ژله یکی از کم‌کالری‌ترین‌هاست که یک واحدش حدود 50 تا 60 کیلوکالری انرژی بیشتر ندارد. به همین دلیل اگر چند دسر برای انتخاب وجود داشت در صورت دیدن ژله، آن را انتخاب کنید.

این موضوع طبیعی است که افراد بعد از خوردن غذا میل به شیرینی داشته باشند زیرا خوردن آنها سبب آزادسازی آندروفین در بدن می‌شود و آندروفین باعث بروز احساس شادی و شغف در انسان خواهد شد و بهترین دسری که می‌توانیم پیشنهاد کنیم، سالادی تهیه شده از میوه‌های فصل و تازه است.