

افراد بالای 30 سال کله پاچه نخورند

یک فوق تخصص تغذیه در کرمانشاه گفت: حجم بالای اسیدهای چرب ترانس در سوپ سیرابی و کله پاچه برای بدن مضر است.



جام جم آنلاین: یک فوق تخصص تغذیه در کرمانشاه گفت: حجم بالای اسیدهای چرب ترانس در سوپ سیرابی و کله پاچه برای بدن مضر است.

به گزارش ایسنا دکتر کیومرث دانشور اظهار داشت: در صورت تمایل به مصرف کله پاچه و سیرابی باید فاکتورهای مختلفی را در نظر گرفت، به طور مثال مصرف این ماده غذایی برای افراد بالای 30 سال توصیه نمی‌شود؛ همچنین افرادی که دارای تحرک کم هستند بهتر است کله پاچه و سیرابی مصرف نکنند.

وی تصریح کرد: هر چند کله پاچه دارای حجم بالایی از پروتئین است، اما معمولاً در سوپی غوطه ور است که دارای مقادیر زیادی اسیدهای چرب ترانس است که به شدت تأثیر منفی بر سلامت مصرف کننده دارد.

دانشور گفت: همچنین چربی‌های اشباع شده جز جدایی ناپذیری از این ماده غذایی است که برای بدن مضر است.

وی یادآور شد: مصرف کله پاچه از سوی دیگر پروسه هضم مواد غذایی را با مشکل مواجه می‌کند؛ به طور مثال پس از مصرف این ماده غذایی تا مدتها احساس گرسنگی به فرد دست نمی‌دهد زیرا به راحتی هضم نمی‌شود.

دانشور تأکید کرد: با توجه به تمامی شرایط یاد شده و در صورت رعایت نشدن موازین بهداشتی در هنگام مصرف، می‌توان استفاده از این ماده غذایی را بستر ساز ابتلا به بیماری‌های قلب عروقی تلقی کرد.