

این خوراکیهای نشاط آور را بشناسید

شکلات ماده‌ای است که از ترکیبات فنولی و پلی‌فنولی تشکیل شده است که این ترکیبات برای سلامت بدن مفید هستند.



مسعود کیمیگر افزود: شکلات ماده‌ای است که از ترکیبات فنولی و پلی‌فنولی تشکیل شده است که این ترکیبات برای سلامت بدن مفید هستند.

وی در گفتگو با فارس، گفت: ترکیبات فنولی تنها در شکلات وجود ندارد بلکه در میوه‌ها، سبزی‌ها و چای نیز وجود دارد. این متخصص تغذیه اضافه کرد: شکلات‌ها معمولاً با شیر ترکیب شده و وارد بازار می‌شوند، هر قدر درصد شکلات استفاده شده بیشتر باشد، شکلات سیاه‌تر و تلخ‌تر می‌شود.

کیمیگر افزود: هر یک گرم شکلات حدود 5 تا 7 گرم کالری دارد. میزان کالری در شکلات تلخ بیشتر از شکلات‌های معمولی است بنابراین در مصرف آن باید اعتدال را رعایت کرد.

وی گفت: 30 درصد حجم بستنی از هوا تشکیل شده است و حجم آن را افزایش می‌دهند. علت اینکه افراد از خوردن بستنی حس خوبی پیدا می‌کنند به دلیل هوای موجود در بستنی است و همچنین مصرف بستنی به دلیل ترشح بتا‌آندورفین موجب خوشحالی می‌شود.