



مصرف خشکبار هم می‌تواند سبب افزایش وزن شود

کارشناسان تغذیه می‌گویند کسانی که رژیم می‌گیرند و به عنوان میان وعده از مغز خشکبار، دانه‌های روغنی و یا میوه‌های خشک استفاده می‌کنند باید آگاه باشند که این خوردنی‌ها هم می‌توانند موجب افزایش وزن شوند.

همشهری آنلاین: کارشناسان تغذیه می‌گویند کسانی که رژیم می‌گیرند و به عنوان میان وعده از مغز خشکبار، دانه‌های روغنی و یا میوه‌های خشک استفاده می‌کنند باید آگاه باشند که این خوردنی‌ها هم می‌توانند موجب افزایش وزن شوند. به گزارش ایسنا، این کارشناسان هشدار دادند که مغز و دانه‌ها اغلب حاوی مقادیر نامناسب و ناسالمی از چربی‌های اشباع شده و میوه‌های خشک نیز معمولا حاوی قند بالایی هستند.

به گزارش روزنامه دیلی میل، فقط 100 گرم خشکبار برزیلی که مصرف روزانه آن به سه چهارم از زنان توصیه می‌شود، حاوی 16/4 گرم چربی اشباع شده است.

بعلاوه یک مشت کشمش خشک شده حاوی 69 گرم قند و بیش از سه چهارم مقدار توصیه شده در روز است و معمولا سایر میوه‌های خشک نیز به همین میزان، قند بالایی دارند.

این یافته هشدار برای افرادی است که قصد رژیم گرفتن دارند و به عنوان راه حل در مصرف خشکبار زیاده روی می‌کنند در حالی که افراط در مصرف این مواد خوراکی نیز می‌تواند آنها را چاق کند.