



میان وعده‌هایی که از ولع غذایی افراد جلوگیری می‌کند

رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت، با بیان اینکه «مصرف میان وعده‌ها از ولع غذایی افراد جلوگیری می‌کند»، گفت: «افزایش تعداد وعده‌های غذایی با حجم کم در افراد چاق مانع از پرخوری آنها می‌شود.»

سلامت نیوز: رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت، با بیان اینکه «مصرف میان وعده‌ها از ولع غذایی افراد جلوگیری می‌کند»، گفت: «افزایش تعداد وعده‌های غذایی با حجم کم در افراد چاق مانع از پرخوری آنها می‌شود.»

دکتر ضیاءالدین مظهری در گفتگو با خبرنگار سلامت نیوز درباره لزوم مصرف میان وعده‌ها و نقش آن در کاهش یا افزایش وزن، اظهار داشت: «مصرف میان وعده‌ها هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان توصیه می‌شود، مصرف میان وعده‌ها برای کودکان از این جهت اهمیت دارد که گلوکز بدن آنها به اندازه‌ای نیست که بتواند به مدت طولانی گلوکز مورد نیاز بدن آنها را تامین کند و به همین دلیل کودکان دچار افت قند شده و و این افت قند باعث کاهش تمرکز و کاهش یادگیری آنها می‌شود.»

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه داد: «به علت نیاز بیشتر کودکان در زمان رشد به مواد مغذی و به علت کوچک بودن معده آنها، گنجاندن میان وعده‌ها در کنار سه وعده غذایی اصلی آنها از اهمیت بسیاری برخوردار است و مصرف صبحانه در کودکان نباید فراموش شود و از نخودچی و دانه‌ها و مغزها و ساندویچ‌های خانگی و تخم مرغ و کوکوها همراه با سبزیجات و میوه‌جات می‌توان به عنوان میان وعده‌ها آنها استفاده کرد.»

دکتر مظهری گفت: «افت قند در کودکان موجب عصبی شدن آنها می‌شود و واجب است که ما آنها را به خوردن میان وعده‌های سالم عادت دهیم تا به سمت خوردن هله و هوله‌ها نروند و استفاده از موادی مثل کنجد و گندم بو داده و برنجک منبع خوبی از انرژی به خصوص در فصل زمستان برای کودکان محسوب می‌شود.»

وی در مورد مصرف میان وعده‌ها در بزرگسالان تصریح کرد: «مصرف میان وعده‌ها در کنار سه وعده غذایی اصلی آنها توصیه می‌شود و مصرف صبحانه نقش بسیار مهمی دارد چرا که صبحانه مانند ماشین بدن عمل می‌کند که تاثیر بسزایی در اشتها افراد برای وعده‌های بعدی دارد و مصرف یک میان وعده مناسب می‌تواند از خستگی زودرس آنها جلوگیری کرده و موجب تمرکز آنها بر کارهایشان می‌شود.»

دکتر مظهری تاکید کرد: «استفاده از شیرینی، شکلات، چیپس و پفک به عنوان میان وعده به هیچ وجه توصیه نمی‌شود و بهتر است که از ساندویچ‌های خانگی به عنوان میان وعده استفاده کنند و حتما میوه و سبزیجات را در کنار این مواد غذایی مصرف کنند که در توانایی فکری و قدرت بدنی افراد نقش مهمی دارد.»

وی افزود: «مصرف میان وعده‌ها به علت طولانی شدن زمان وعده‌های غذایی اصلی، از ولع غذایی افراد جلوگیری می‌کند و باعث می‌شود که غذا را به سرعت مصرف نکنند چرا که با سرعت غذا خوردن موجب بیشتر غذا خوردن افراد می‌شود، حدود 20 تا 25 دقیقه طول می‌کشد تا پیام غذا خوردن به مغز برسد و در این مدت فرد با احساس گرسنگی زیاد، مقدار زیادی مواد غذایی مصرف می‌کند و این منجر به بروز چاقی در فرد می‌شود.»

این استاد دانشگاه با بیان اینکه «مصرف میان وعده‌ها برای افراد چاق بسیار ضروری است»، گفت: «این افراد عادت به پرخوری دارند و اگر این افراد تعداد وعده‌های غذایی خود را افزایش دهند و از حجم آن بکاهند و در واقع همان حجم سه وعده اصلی غذایی خود را به چند وعده تقسیم کنند از پرخوری آنها جلوگیری می‌شود و حتی در زمانی که رژیم غذایی دارند، مصرف میان وعده‌ها مانع از احساس گرسنگی در آنها می‌شود.»

مظهری خاطر نشان کرد: «در افرادی که اندام متناسبی دارند، مصرف میان وعده‌ها از انباشتگی چربی در بدن آنها جلوگیری می‌کند.»