



زیاده روی در مصرف آجیل و شیرینی موجب چاقی می شود

در ایام نوروز وحتى در طول سفر های نوروزی مصرف شیرینی ، شکلات و آجیل بسیار متداول است و رعایت نکردن تعادل در مصرف آنها مقدار زیادی کالری وارد بدن می کند که نتیجه آن چاقی واضافه وزن است.

سلامت نیوز: در ایام نوروز وحتى در طول سفر های نوروزی مصرف شیرینی ، شکلات و آجیل بسیار متداول است و رعایت نکردن تعادل در مصرف آنها مقدار زیادی کالری وارد بدن می کند که نتیجه آن چاقی واضافه وزن است.

دکتر زهرا عبداللهی معاون دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ضمن بیان این مطلب اظهار داشت: در ایام نوروز با رعایت نکاتی می توان، هم از خوردن شیرینی و آجیل لذت برد و هم مشکلات سلامتی به دلیل افراط در مصرف آنها را کاهش داد.

وی افزود: بهتر است افراد به جای شیرینی های بزرگ حاوی مربا ، ژله، خامه و سایر مواد چاق کننده ، از شیرینی های ساده، خشک و ریز که کالری کمتری دارند استفاده کنند زیرا مواد قندی و نشاسته ای به آسانی تبدیل به چربی شده و در بدن ذخیره می شوند و ایجاد چاقی می کنند.

دکتر عبداللهی با اشاره به این که افراط در مصرف شیرینی به سلامت دندان ها لطمه وارد می کند، ابراز داشت: مصرف زیاد شیرینی و آجیل باعث افزایش چربی های نامطلوب خون شده که در نهایت سلامت قلب و عروق را دچار اختلال می کند.

وی ادامه داد: آجیل ها شامل انواع مغز ها مثل بادام ، پسته ، فندق ، گردو ، بادام زمینی و انواع تخمه ها ضمن این که دارای ارزش غذایی هستند، مقدار زیادی چربی هم دارند و اگرچه نوع چربی آنها از نوع غیر اشباع و مفید برای سلامتی است ، اما مصرف زیاد آنها می تواند منجر به اضافه وزن و چاقی بشود.

معاون دفتر بهبود تغذیه جامعه تأکید کرد: 100 گرم بادام ، پسته و یا تخمه در حدود 500-600 کالری وارد بدن می کند که معادل مصرف سه کفگیر پلو است. بنابر این در ایام نوروز و در طی سفر که معمولا خوردن آجیل رایج است ، باید مصرف غذا های نشاسته ایی مثل نان ، برنج و ماکارونی و غذاهای چرب و سرخ شده را کاهش داد که با افزایش کالری دریافتی و چاقی مواجه نشوند.

به گفته وی، استفاده از آجیل های کم نمک به دلیل کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا حائز اهمیت است.

دکتر عبداللهی با بیان این که در ایام نوروز و در طول سفر به ناچار تغییراتی در رفتار های غذایی رخ می دهد، تصریح کرد: عدم توجه کافی به نوع، کیفیت، مقدار و نحوه مصرف غذا در این ایام می تواند به سلامت لطمه بزند.