

بهترین پذیرایی، پذیرایی با میوه از میهمانان است



عضوهیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه «به اعتقاد من بهترین پذیرایی، پذیرایی با میوه از میهمانان است» گفت: «میوه به علت خواص و ویتامین های موجود در آن باطری بدن را شارژ می کند و موجب احساس سیری در افراد شده و کالری کمی دارد.»

سلامت نیوز: عضوهیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه «به اعتقاد من بهترین پذیرایی، پذیرایی با میوه از میهمانان است» گفت: «میوه به علت خواص و ویتامین های موجود در آن باطری بدن را شارژ می کند و موجب احساس سیری در افراد شده و کالری کمی دارد.»

دکتر مسعود کیمیماگر در گفتگو با خبرنگار سلامت نیوز اظهار داشت: «عید نوروز و رسوم آن یکی از بهترین سنت هاست اما باید از این سنت درست استفاده کرد و اگر افراد در این ایام پرخوری کنند ممکن است تمام زحماتی را که فرد برای کاهش وزن و کنترل قند و یا چربی خود کشیده اند از بین برود.»

وی افزود: «رعایت اعتدال و استفاده درست از مواد غذایی نکته بسیار مهمی است و افراد برای کنترل قند و وزن خود بهتر است از شیرینی های کوچک برای پذیرایی استفاده کنند چرا که خوردن روزی 5 یا 6 عدد از این شیرینی ها مشکلی برای افزایش وزن آنها بوجود نمی آورد اما اگر افراد مدام از شیرینی های بزرگ و یا شیرینی های تر و خامه ای استفاده کنند حتما افزایش وزن خواهند داشت.»

این متخصص تغذیه تاکید کرد: «به اعتقاد من بهترین پذیرایی، پذیرایی با میوه از میهمانان است و باید بدانیم که میوه به علت خواص و ویتامین های موجود در آن باطری بدن را شارژ می کند و موجب ذخیره شدن ویتامین A در بدن می شود و موجب احساس سیری در افراد شده و کالری کمی دارد به طوری که میزان کالری موجود در یک واحد میوه حدود 60 کالری است در حالی که 30 عدد پسته حدود 120 کالری دارد و کالری آن 2 برابر میوه است و البته باید بگویم که چربی پسته و بادام از نوع چربی نوع خوب است و مصرف حدود یک تا دو مشت پسته یا بادام مشکلی بوجود نمی آورد.»

دکتر کیمیماگر خاطر نشان کرد: «از میان میوه ها خیار بهترین میوه از لحاظ داشتن کالری کم است و کسانی که دیابت دارند می توانند از این میوه استفاده کنند چرا که قند خون را هم کاهش می دهد در صورتی که مصرف مثلا یک واحد سیب یا پرتغال حدود 60 کالری دارد اما کالری خیار بسیار کم است و همچنین مصرف چای هم در حد 3 تا 4 فنجان خوب است البته نباید چای خیلی داغ خورد چرا که موجب می شود فرد چای را با قند بیشتری مصرف کند.»