

نخود فرنگی چاق کننده است؟

مطالعات بخش سلامت دانشگاه هاروارد رابطه بین افزایش مصرف سبزیجات نشاسته ای و بالا رفتن وزن را نشان می دهد طوری که به نظر می آید نخود فرنگی چاق کننده باشد.



مطالعات بخش سلامت دانشگاه هاروارد رابطه بین افزایش مصرف سبزیجات نشاسته ای و بالا رفتن وزن را نشان می دهد طوری که به نظر می آید نخود فرنگی چاق کننده باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، نخود فرنگی را می توان هم در دسته غذاهای چاق کننده قرار داد هم آنهایی که می توانند به کاهش وزن کمک کنند. یکی از بحث های اصلی که باعث می شود نخود فرنگی را در دسته چاق کننده ها قرار دهیم بر اساس یک تحقیق است. محققان در یک تحقیق متوجه رابطه بین افزایش مصرف سبزیجات نشاسته ای (سیب زمینی، ذرت و نخود فرنگی) و بالا رفتن وزن شدند. افزایش مصرف سبزیجات غیر نشاسته ای نیز با کاهش وزن در ارتباط بود.

از سوی دیگر نخود فرنگی را می توان غذایی مناسب برای کاهش وزن نیز دانست. نخود فرنگی به صورت طبیعی کالری و چربی پایینی دارد و سرشار از پروتئین، فیبر و بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی است.

استفاده از رژیم غذایی سرشار از فیبر نشان داده می تواند مانع افزایش وزن شود. “

از آنجایی که نخود سبز سرشار است از فیبر و پروتئین کمکتان می کنند پس از خوردنش احساس سیری کنید.

همچنین باید فت نباید از نخود فرنگی به عنوان غذایی چاق کننده ترسید. خیلی کم پیش می آید که یک غذا به تنهایی عامل افزایش وزن باشد.

تغییر در سایز و وزن بدن نتیجه کل غذایی است که در برنامه غذایی مان دریافت می کنیم و دیگر عوامل سبک زندگی.

همیشه توصیه می شود انواع مختلف غذاها را دریافت کنید، بنابراین در کنار نخود فرنگی دیگر انواع سبزیجات را نیز به برنامه غذایی خود اضافه کنید. مواد مغذی نخود فرنگی

سه چهار فنجان نخود فرنگی حاوی 100 کالری است و مقدار پروتئینش از یک چهارم فنجان بادام یا یک قاشق غذا خوری کره بادام زمینی بیشتر است.

نخود فرنگی همچنین منبعی غنی از فیبر است، یک فنجان نخود فرنگی حاوی 8 گرم فیبر است که شامل 28 درصد از نیاز روزانه بدن به فیبر می شود.

بیشتر افراد در روز به اندازه کافی فیبر دریافت نمی کنند بنابراین اضافه کردن سبزیجاتی مانند نخود فرنگی کمک می کند فیبر بیشتری دریافت کنید.

خوردن غذاهای سرشار از فیبر و پروتئین به کاهش وزن کمک می کند چون این مواد مغذی خاصیت سیر کنندگی دارند.

درکنار سرشار بودن از فیبر و پروتئین نخود فرنگی همچنین منبعی مناسب از ویتامین های گروه B، ویتامین A، ویتامین C، بتا کاروتن، آهن، منیزیم و ویتامین K است.

آیا نخود فرنگی چاق کننده است؟

مطالعات بخش سلامت دانشگاه هاروارد رابطه بین افزایش مصرف سبزیجات نشاسته ای و بالا رفتن وزن را نشان می دهد طوری که به نظر می آید نخود فرنگی چاق کننده باشد.

در این مطالعه از اطلاعات یک پرسشنامه تغذیه ای استفاده شد که خطاهای محاسباتی داشت.

همچنین وقتی مصرف سیب زمینی ذرت و نخود فرنگی اش را افزایش می دهد این بسیار مهم است که بدانیم چه غذایی را در کنار این سبزیجات استفاده می کند.

آیا کره یا سس های سنگین هم استفاده می شود؟ این مستقیم روی مقدار انرژی دریافتی تاثیر دارد.

نخود فرنگی می تواند با شاخص گلیسمی بالا در ارتباط باشد این یعنی بر پایه میزان وعده ای مشخص نخود فرنگی می تواند قند خون را از دیگر غذاها سریعتر بالا ببرد.

به صورت کلی برای کنترل قند خون و کاهش وزن توصیه می شود بیشتر غذاهایی استفاده کنیم که شاخص گلیسمی پایینی دارند.

همچنین در کنار نگاه کردن به شاخص گلیسمی باید بار گلیسمی را نیز در نظر بگیرید.

بار گلیسمی میزان وعده را به حساب می آورد. غذاهایی مانند هویج، نخود فرنگی و هندوانه ممکن است شاخص گلیسمی بالایی داشته باشند اما بار گلیسمی این غذاها پایین است.

این یعنی یک وعده از این غذاها که واقعا یک فرد می تواند استفاده کند نمی تواند تاثیر زیادی روی قند خون داشته باشد.

بخش سلامت هاروارد بار گلیسمی نخود فرنگی را 4 اعلام کرده که پایین به حساب می آید. ”

نخود فرنگی چگونه باعث کاهش وزن می شود

چون نخود فرنگی به صورت طبیعی چربی کمی دارد و پروتئین و فیبرش بالا است می توان آن را به عنوان غذایی مناسب کاهش وزن به حساب آورد.

برنامه های غذایی سرشار از فیبر با کاهش خطر افزایش وزن در ارتباط هستند. همانطور که گفتیم بسیاری از افراد به اندازه کفایت فیبر دریافت نمی کنند بنابراین افزایش مصرف میوه و سبزیجاتی نظیر نخود فرنگی به بالا رفتن این مقدار کمک می کند.

نخود فرنگی غذایی همه کاره است و تنها برای گوشه بشقاب ها استفاده ندارد. اضافه کردن بیشتر نخود فرنگی به برنامه غذایی تان می تواند راهی سری برای کاهش وزن باشد.

راه هایی خلاقانه برای اضافه کردن نخود فرنگی به برنامه غذایی

می توانید علاوه بر استفاده از نخود فرنگی به عنوان غذایی کنار وعده اصلی روش های خلاقانه دیگری نیز برای اضافه کردنش به وعده ها استفاده کنید.

نخود فرنگی را می توانید به صورت تازه، منجمد، خشک شده یا خشک و منجمد استفاده کنید. ”

نخود فرنگی های خشک می توانند به عنوان میان وعده های سالم و سیر کننده بین وعده های اصلی مورد استفاده قرار بگیرند. فقط توجه داشته باشید که مقدار وعده را به اندازه یک مشت نگه دارید.

درست مانند دیگر میان وعده ها مقدار خوردن نخود فرنگی نیز ممکن است از دستتان در برود و بی توجه مقدار زیادی استفاده کنید.

همچنین می توانید نخود فرنگی را در پوششی که دارد استفاده کنید با این کار مقدار فیبر، ویتامین، مواد معدنی و آنتی اکسیدان هایی را که می گیرید افزایش می دهید.

نخود فرنگی را با دیگر سبزیجات، میوه ها، حبوبات، غلات کامل، چربی های مفید برای قلب و منابع کم چرب پروتئین ترکیب کنید این کار باعث می شود بتوانید وعده ای کامل برای خود بسازید.

وقتی نخود فرنگی را با دیگر غذاها برای بدست آوردن وعده ای کامل ترکیب می کنید می توانید دست به خلاقیت هایی جدید بزنید.

از نخود فرنگی در انواع پلوها و کنتل ها می توانید استفاده کنید. همچنین نخود فرنگی از مواردی است که می توانید خیلی ساده به حموض اضافه کنید.

جمع بندی

از اینکه به برنامه غذایی خود نخود فرنگی اضافه کنید نباید بترسید.

با وجود اینکه نخود فرنگی نشاسته ای است و شاخص گلیسمی بالایی دارد اما پروتئین و فیبر بالایی دارد و بار گلیسمی اش پایین است.

با اینکه تحقیقات نشان داده افزایش مصرف سبزیجات نشاسته ای باعث بالا رفتن وزن می شود اما تحقیقات دیگری نیز هست که می گوید افزایش مصرف فیبر در برنامه غذایی به کاهش وزن کمک می کند.