



مصرف بیش از حد پیتزا باعث بیماری و چاقی می‌شود

کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان اظهار کرد: مصرف بیش از حد پیتزا می‌تواند باعث بیماری و چاقی شود.

کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان اظهار کرد: مصرف بیش از حد پیتزا می‌تواند باعث بیماری و چاقی شود.

به گزارش جام جم آنلاین، عصمت عباسی در گفتگو با ایسنا با اشاره به این‌که در تهیه پیتزا مقدار زیادی طعم‌دهنده متنوع از قبیل سوسیس، کالباس، پنیر پیتزا که پختن به شدت چرب است و انواع سس، استفاده می‌شود، گفت: مصرف بیش از حد پیتزا می‌تواند باعث بیماری و چاقی شود.

وی افزود: انسان خواستار تنوع غذایی است اما باید به سمت مصرف غذاهای سالم حرکت کند، در همین جهت پیتزا باید در حجم کم تهیه شده و از گوشت سالم و انواع سبزیجات در تهیه آن استفاده شود.

کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه زنجان اظهار کرد: همواره توصیه می‌شود به جای استفاده از غذاهای چرب و پرادویه از فست فودهای سالم و سنتی استفاده شود؛ مخلوط میوه‌ها و سبزی‌ها، تخمه‌ها و تنقلات قدیمی، میوه خشک شده (توت، پسته، انجیر و خرما) که عوارض کمی دارند و چربی‌هایی که در این دانه‌ها وجود دارد برخلاف چربی‌هایی که در فست‌فودها استفاده می‌شود چربی‌های بسیار مفیدی هستند که نه تنها باعث بیماری نمی‌شوند، بلکه چربی خون را کاهش می‌دهند و باعث افزایش چربی خوب بدن می‌شوند.

عباسی خاطر نشان کرد: در سوسیس‌ها و کالباس‌ها از ماده‌ای به نام نیتريت به‌عنوان رنگ‌دهنده استفاده می‌شود که این ماده باعث ایجاد سرطان سیستم گوارشی در بدن می‌شود و مصرف آن یک حد مجاز ممنوع است.

کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان اظهار کرد: اکثر این فرآورده‌های گوشتی را که قیمت ارزانی دارند، نمی‌توان به‌عنوان جایگزین به‌عنوان جایگزین گوشت استفاده کرد؛ گوشتی که در این مواد استفاده می‌شود، دارای کیفیت پایینی است و از پروتئین‌های غیر حیوانی تهیه شده و با استفاده از پودر سیر، ادویه و فلفل به این قبیل گوشت‌ها، رنگ، بو و طعم غیر طبیعی می‌دهد تا به یک محصول خوب تبدیل شوند، اما در واقع اینطور نیست و از مواد ناسالم تهیه شده‌اند.