



خوردنی‌هایی که مصرف آن‌ها پس از ساعت ۱۶ توصیه نمی‌شود

نان سفید، بستنی، شکلات و چیپس از جمله مواد خوراکی هستند که برای جلوگیری از افزایش وزن باید از مصرف آنها مخصوصاً پس از ساعت چهار بعدازظهر اجتناب کرد.

نان سفید، بستنی، شکلات و چیپس از جمله مواد خوراکی هستند که برای جلوگیری از افزایش وزن باید از مصرف آنها مخصوصاً پس از ساعت چهار بعدازظهر اجتناب کرد.

به گزارش ایسنا، افرادی که به دنبال جلوگیری از افزایش وزن هستند باید از مصرف نان سفید، بستنی، شکلات و چیپس پس از ساعت ۱۶ خودداری کنند.

نان سفید از غلات فرآوری شده و کربوهیدرات تصفیه شده تولید شده و به دلیل دارا بودن مقدار فیبر کمتر، میزان بیشتری از آن مصرف می‌شود. برخلاف نان‌های سبوس‌دار، نان سفید که فاقد فیبر خوراکی است نمی‌تواند اشتها را کنترل کند.

بستنی نیز از جمله خوراکی‌های ممنوعه هنگام عصر است. این خوراکی سرشار از کربوهیدرات است و مصرف مقدار قابل توجهی از کربوهیدرات تصفیه شده به انباشت چربی شکمی منجر می‌شود.

افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند باید از مصرف شکلات پس از این ساعت نیز خودداری کنند.

به گزارش مدیکال دیلی، چیپس سیب زمینی هم از بدترین گزینه‌های غذایی پس از ساعت چهار عصر است. مصرف غذاهای چرب و سرخ شده شکل نامناسبی از رژیم غذایی است که موجب افزایش وزن می‌شود. همچنین سدیم موجود در چیپس سیب زمینی برای سلامتی خطر دارد و بیماری قلبی و فشارخون بالا از جمله عوارض شایع مصرف بالای سدیم است.