



سه راهکار بی‌خطر برای مقابله با ولع خوردن شیرینی

همه ما می‌دانیم که مقادیر زیاد قند موجود در مواد غذایی فرآوری شده برای سلامتی مضر است و هرچند مدت کوتاهی به ما انرژی می‌دهد اما موجب بروز سردردهای مکرر می‌شود و در ما نیاز کاذبی به مصرف بیشتر این مواد خوراکی ایجاد می‌کند که پیامد آن اعتیاد به این قبیل خوردنی‌های شیرین است.

همه ما می‌دانیم که مقادیر زیاد قند موجود در مواد غذایی فرآوری شده برای سلامتی مضر است و هرچند مدت کوتاهی به ما انرژی می‌دهد اما موجب بروز سردردهای مکرر می‌شود و در ما نیاز کاذبی به مصرف بیشتر این مواد خوراکی ایجاد می‌کند که پیامد آن اعتیاد به این قبیل خوردنی‌های شیرین است.

به گزارش ایسنا، نکته قابل توجه این است که آیا راهی وجود دارد که بتوان این ولع سیری ناپذیر برای خوردن مواد قندی را کنترل کرد؟

به گزارش سایت اینترنتی ارگانیک، کارشناسان تغذیه می‌گویند اگر شما هم به این ولع شیرینی خوری دچار می‌شوید بهتر است به دنبال منابع قندی طبیعی باشید تا ضمن ایجاد احساس رضایت از بروز آسیب‌های جدی در بدنتان جلوگیری کنید.

در این مقاله 3 راه طبیعی و بی‌ضرر برای مقابله با ولع خوردن مواد قندی ارائه شده است که به قرار زیر است:

- به میوه‌ها بیشتر اطمینان کنید. هرچند میوه‌ها هم حاوی قند بویژه فروکتوز هستند اما در عین حال منبع غنی از فیبر خوراکی هستند که به همین دلیل زودتر احساس سیری ایجاد می‌کنند و برخلاف میان وعده‌های قندی مصنوعی، مدت طولانی‌تری شما را سیر نگه می‌دارند.

البته برخی از میوه‌ها هستند که ذخیره قندی بسیار بالایی دارند بنابراین بیشتر مصرف سیب و توت‌ها توصیه می‌شود که هم شیرین هستند و هم به اندازه سیب و آناناس و میوه‌های خشک شده مملو از قند نیستند. بعلاوه اگر همراه داشتن انواع میوه‌ها در طول روز برایتان کار دشواری است می‌توانید دسرهای مختلف میوه را از قبل تهیه کرده تا در صورت نیاز از این دسرهای طبیعی استفاده کنید.

- عسل ارگانیک هم یک گزینه مناسب قندی است. هرچند عسل ارگانیک نیز حاوی مقادیر زیادی قند فروکتوز و گلوکز است و نباید زیاد مصرف شود اما به هر حال نسبت به عسل فرآوری شده و تصفیه شده گزینه سالمتری است و واقعا خواص مفیدی دارد بویژه عسل تیره که سرشار از آنتی اکسیدانها است. برای اینکه با طعم خاص عسل ارگانیک مشکل نداشته باشید می‌توانید آن را همراه با ماست کم چرب یا چای مصرف کنید.

- #171& گیاه برگ شیرین» موجود در عطاری‌ها نیز یک جایگزین قندی واقعا طبیعی و مناسب است. این گیاه حتی برای مبتلایان به دیابت هم قابل استفاده است. این گیاه خواص بسیار دیگری نیز دارد. برای مصرف این گیاه می‌توانید آن را در نوشیدنی خنک خود ریخته و از نوشیدن آن لذت ببرید.