

## آیا کرفس لاغر می‌کند؟

کرفس یکی از سبزی‌های خوب است که به دلیل داشتن فیبر فراوان، اثر بسیار مطلوبی روی سلامت دستگاه گوارش دارد.



کرفس یکی از سبزی‌های خوب است که به دلیل داشتن فیبر فراوان، اثر بسیار مطلوبی روی سلامت دستگاه گوارش دارد. اگرچه ساقه این سبزی از نظر ویتامین‌ها چندان غنی نیست ولی برگ‌هایش منبع خوبی برای ویتامین‌هایی مانند ویتامین A و ویتامین C هستند.

چند وقتی بود که به خاطر درس و مدرسه، دیگر باشگاه نمی‌رفتم. کارم شده بود خوردن و خوابیدن و درس خواندن برای کنکور، برای همین حسابی وزنم بالا رفته بود. چون خانه خودمان شلوغ بود، 3-4 ماه آخر را به خانه مادربزرگم رفتم اما چشمتان روز بد نبیند؛ مادربزرگ برای تقویت من انواع و اقسام جوشانده‌ها، آب‌میوه‌ها و غذاهای به اصطلاح مقوی و البته بدمزه را به خوردم می‌داد و می‌گفت: «#171؛ باید جون بگیری که بتونی درس بخونی!» اما از همه آن‌ها وحشتناک‌تر، آب کرفس بود...

من از آب کرفس متنفر بودم ولی مادربزرگ می‌گفت: «#171؛ آب کرفس هم اثری داره، هم برای لاغر شدن خوبه.» خلاصه اینکه تا روز کنکور، کلی آب کرفس خوردم اما اصلاً لاغر نشدم! با دکتر مسعود کیمیای متخصص تغذیه و رژیم درمانی و استاد انستیتو تحقیقات تغذیه کشور و دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره همین موضوع حرف زده‌ایم.

نظر شما درباره کرفس چیست؟

کرفس یکی از سبزی‌های خوب است که به دلیل داشتن فیبر فراوان، اثر بسیار مطلوبی روی سلامت دستگاه گوارش دارد. اگرچه ساقه این سبزی از نظر ویتامین‌ها چندان غنی نیست ولی برگ‌هایش منبع خوبی برای ویتامین‌هایی مانند ویتامین A و ویتامین C هستند و از این نظر شباهت فراوانی به جعفری دارد بنابراین افرادی که به مصرف این گیاه با برگ عادت دارند، می‌توانند مقادیری از ویتامین‌های مورد نیاز بدن خود را با خوردن آن تأمین کنند.

این درست است که کرفس برای افرادی که رژیم کاهش وزن دارند، مناسب است؟

بله، کرفس و تمام سبزی‌ها به دلیل اینکه فیبر دارند و این ماده برای بدن قابل جذب نیست و به دلیل پر کردن بشقاب غذا، در کاهش وزن نقش دارند.

برخی از مردم اعتقاد دارند کرفس کالری منفی دارد، این نظر درست است؟

یعنی به چه صورت؟

یعنی مقدار کالری مورد نیاز برای هضم کرفس از میزان کالری‌ای که این ماده به بدن فرد می‌دهد بیشتر است و روند کاهش وزن را تسریع می‌کند.

نه، ما در منابع علمی کتاب‌های تغذیه چیزی به نام «#171؛ کالری منفی» نداریم و این نوع باورها بیشتر در میان عوام رواج دارد و نمی‌توان به آن‌ها استناد کرد. ضمن اینکه حتی اگر ما این مسأله را در مورد کرفس قبول کنیم، باز هم از این دیدگاه تأثیر چندانی بر کاهش وزن فرد نخواهد داشت.

چرا؟

دلیل آن کاملاً ساده است، ما در روز چقدر می‌توانیم کرفس بخوریم؟ اگر یک نفر در روز 100 یا حتی 200 گرم کرفس مصرف کند و انرژی مورد نیاز بدن برای هضم این مقدار کرفس 40 کیلوکالری باشد و فرض کنیم کرفس هم فقط 20 کیلوکالری انرژی تولید می‌کند، در کل این مقدار کرفس روزانه 20 کیلوکالری به کاهش وزن ما کمک خواهد کرد. این میزان در مقایسه با حدود 1500 کیلوکالری مصرفی روزانه بسیار ناچیز است.

پس تنها ویژگی آن برای کاهش وزن، وجود فیبر و خاصیت پرکنندگی است؟

بله، البته دو نکته اساسی در این میان قابل ملاحظه است؛ اول اینکه کالری موجود در کرفس حتی از مواد غذایی‌ای مثل هویج هم پایین‌تر است و استفاده از آن در میان وعده‌ها می‌تواند به افرادی که قصد کاهش وزن دارند، کمک بیشتری بکند و نکته دوم اینکه نباید کرفس را در مقام مقایسه در کنار سبزی‌های متداول دیگر گذاشت.

چرا؟

در حقیقت یکی از عوامل بسیار مهم و تعیین‌کننده در رژیم‌های غذایی، جایگاه رژیمی مواد غذایی است. به عنوان مثال اگر کرفس را با ماده غذایی‌ای مثل کاهو مقایسه کنیم، می‌بینیم می‌توانیم کاهو را در هر فصل از سال و به میزان کافی در رژیم غذایی خود بگنجانیم، در حالی که این مسأله در مورد کرفس صدق نمی‌کند و فقط در فصول خاصی از سال می‌توان از آن استفاده کرد.

کرفس را می‌توان در میان وعده‌ها به جای میوه‌ها مصرف کرد؟

می‌توان این کار را انجام داد اما اصولاً متخصصان تغذیه سعی می‌کنند میان وعده‌های میوه را از رژیم غذایی حذف نکنند و فرد واحدهای میوه روزانه خود را به طور مرتب دریافت کند. ترجیح بر این است که از کرفس به جای سبزی‌ها استفاده شود.

کرفس را بهتر است خام مصرف کنیم یا پخته؟

در حالت کلی، همواره سفارش ما این است که حتی المقدور سبزی‌ها خام مصرف شوند. حالت تردی و طعم کرفس به نحوی است که مصرف آن به صورت خام می‌تواند احساس لذت‌بخش جویدن را در فرد ایجاد کند اما استفاده از آن به صورت پخته نیز خالی از لطف نیست.

نوشیدن آب کرفس را توصیه می‌کنید؟

آب کرفس باعث می‌شود مقادیر زیادی از فیبر موجود در کرفس کامل به بدن نرسد اما نوشیدن آن از نوشیدن آبمیوه‌هایی مثل آب پرتقال که حدود 120 کیلوکالری به بدن می‌دهند، بسیار مناسب‌تر است البته برای کسانی که باید از یک رژیم غذایی کم انرژی داشته باشند.

کرفس برای افراد مختلف، منع مصرف هم دارد؟

معمولاً نه، فقط در برخی افراد که با هضم فیبر کرفس مشکل دارند، اندکی ایجاد مشکل می‌کند.

فیبر موجود در بافت کرفس از نوع خشبی (چوبی) است و کمی با فیبر سبزی‌های دیگر متفاوت است. به غیر از این مورد، مشکل خاص دیگری درباره مصرف کرفس گزارش نشده است.

بهترین روش برای نگهداری از کرفس هم این است که قبل از مصرف آن را به صورت قطعه‌قطعه درنیاورید تا مواد مغذی آن از دست نرود. شستشوی این سبزی به ویژه در قسمت‌های نزدیک‌تر به ریشه، باید با دقت بیشتری انجام شود.