



مصرف موز با شیر کم چرب، چاق نمی‌کند

یک متخصص متابولیسم انرژی و پروتئین تاکید کرد: «برخی از افراد گمان می‌کنند مصرف موز با شیر موجب بروز چاقی می‌شود....

یک متخصص متابولیسم انرژی و پروتئین تاکید کرد: «برخی از افراد گمان می‌کنند مصرف موز با شیر موجب بروز چاقی می‌شود اما باید گفت موز میوه‌ای است که چربی بسیار ناچیزی داشته و ضمن انرژی زایی خوبی که دارد موجب بروز چاقی در فرد نمی‌شود چون که کالری تولیدی ناشی از مصرف این میوه، در اثر فعالیت بدنی در مدت زمان کوتاهی سوخته و تبدیل به انرژی مصرفی می‌شود.»

دکتر عزیزالله کمال زاده در گفتگو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «مصرف شیر با آب میوه‌های طبیعی و یا بعضی از انواع میوه‌ها مثل موز و یا همراه با عسل و خرما تاثیری در کاهش جذب کلسیم شیر ندارد اما افراد باید توجه داشته باشند زمانی که می‌خواهند شیر را به همراه عسل میل کنند، موم عسل را جدا کنند چرا که موم عسل به دلیل اینکه جذب بدن فرد نمی‌شود، می‌تواند جذب کلسیم را کاهش دهد. از طرفی شیرموزهایی که تنها با افزودن شکر و اسانس تهیه شده باشند نه تنها مفید نیستند بلکه برای سلامتی مضر بوده و موجب بروز عوارضی مثل چاقی و دیابت می‌شوند.»

وی ادامه داد: «برخی از افراد گمان می‌کنند مصرف موز با شیر موجب بروز چاقی می‌شود اما باید گفت موز میوه‌ای است که چربی بسیار ناچیزی داشته و یک موز با اندازه متوسط، حدود 100 کالری انرژی دارد و کربوهیدرات آن در حدود 22 تا 25 گرم است که از نوع مناسبی است و کالری تولیدی ناشی از مصرف این میوه، در اثر فعالیت بدنی و تحرک معمول، در مدت زمان کوتاهی سوخته و تبدیل به انرژی مصرفی می‌شود و باید گفت موز میوه‌ای است که ضمن انرژی زایی خوبی که دارد موجب بروز چاقی در فرد نمی‌شود.»

این متخصص متابولیسم انرژی و پروتئین خاطر نشان کرد: «از طرفی یک موز با اندازه متوسط، حدود 2 گرم پروتئین همراه با ترکیب مناسب اسید آمینه و حدود 3 گرم فیبر دارد و تقریباً عاری از چربی و سدیم و بدون کلسترول است. به علاوه موز منبع خوبی از ویتامین‌های A، C، ویتامین‌های گروه B، پتاسیم، کلسیم و منیزیم است، پتاسیم موجب تسهیل رشد ماهیچه‌ای و هم چنین سوخت و مصرف انرژی می‌شود.»

کمال زاده یادآور شد: «شیر کم چرب و موز هر دو دارای اندکس (شاخص) گلیسمیک (گلوکزی) نسبتاً پائینی هستند و موجب افزایش قند خون نمی‌شوند و لذا اگر موز با شیر کم چرب مصرف شود با توجه به ترکیب مناسب آنها، از نظر سلامتی برای افراد مفید است.»