

مصرف زیاد کشمش و خرما چاق می‌کند



یک متخصص تغذیه گفت: مصرف زیاد کشمش و خرما سبب افزایش کالری دریافتی بدن و چاقی فرد می‌شود.

جام جم آنلاین: یک متخصص تغذیه گفت: مصرف زیاد کشمش و خرما سبب افزایش کالری دریافتی بدن و چاقی فرد می‌شود. مینا مینایی در گفت و گو با ایرنا افزود: برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی باید مصرف مواد قندی در طول روز را کاهش داد.

وی ادامه داد: به جای مصرف شکلات و شیرینی به عنوان میان وعده غذایی بهتر است از میوه‌های تازه استفاده شود.

مینایی با اشاره به کاهش مصرف مواد قندی در برنامه غذایی افراد گفت: زیاده روی در مصرف برخی از مواد غذایی و قندی مفید از جمله کشمش و خرما سبب بروز بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود.

این کارشناس تغذیه به تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه اشاره کرد و افزود: تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن و تنوع به معنای مصرف انواع مختلف مواد غذایی از پنج گروه نان و غلات، شیر و لبنیات، گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها، میوه و سبزی‌ها است.

مینایی با اشاره به کاهش مصرف چربی و روغن در برنامه غذایی افراد بیان کرد: غذاها تا حد امکان باید به صورت آب‌پز و یا کبابی مصرف شود.

متخصص تغذیه تصریح کرد: همچنین به منظور جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی باید از سرخ کردن زیاد غذا خودداری کرد و مصرف غذاهای سرخ شده مثل سوسیس، کالباس، پفک و همچنین مصرف سس، دل و قلوه، کله و پاچه را کاهش داد.

وی تاکید کرد: حداقل دو بار در هفته باید ماهی مصرف کرد و چربی موجود در ماهی از نوع چربی‌های مفید است اما به جای سرخ کردن ماهی باید آن را بخارپز و تنوری طبخ کرد.