



آیا میدانید نمک چاقتان میکند؟

متعجبید که چطور نمک باعث چاق شدن می‌شود؟ مولکول‌های سدیم موجب می‌شوند که آب دور سلول‌های چربی ذخیره در بدن را احاطه کرده و از این طریق آنها را مستحکم‌تر و البته متورم‌تر می‌کنند.

سلامت نیز : متعجبید که چطور نمک باعث چاق شدن می‌شود؟ مولکول‌های سدیم موجب می‌شوند که آب دور سلول‌های چربی ذخیره در بدن را احاطه کرده و از این طریق آنها را مستحکم‌تر و البته متورم‌تر می‌کنند. این انباشتگی آب حالت بادکردگی به بدن داده و به سبب کلی بدن اضافه می‌کند. بیشتر مواد غذایی کنسرو شده و غذاهای نمک دار حاوی نمک یا سدیم هستند. در کنار اینها، مواد غذایی دیگری که نمک فراوان دارند عبارتند از:

پنیر

گوشت

آرد ذرت

نخود

سس‌ها

چاشنی‌ها

ترشیجات

صدف

همانطور که می‌بینید، فقط غذاهای قنددار و چربی‌دار نیستند که قطر دور شکمتان را اضافه می‌کنند. نمک هم یک متهم اصلی است. در نتیجه، دفعه بعدی که خواستید ظرف نمکدان را برداشته و روی غذایتان نمک اضافی بپاشید یادتان باشد که این دانه‌های سفیدرنگ تا چه حد موجب چاق شدن می‌شود. منبع: وبسایت پروانه کاظمی ، تغذیه ، رژیم درمانی