

برنج را آبکش نکنید



یک متخصص تغذیه گفت: آبکش کردن برنج موجب کاهش شدید ویتامین ها و مواد معدنی با ارزش آن شده و در نتیجه ارزش غذایی برنج را به شدت کاهش می دهد.

یک متخصص تغذیه گفت: آبکش کردن برنج موجب کاهش شدید ویتامین ها و مواد معدنی با ارزش آن شده و در نتیجه ارزش غذایی برنج را به شدت کاهش می دهد.

دکتر عماد معصومی، متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: برخی از رفتارهای نادرست غذایی، موجب می شوند که نه تنها مواد غذایی چندان خاصیتی برای ما نداشته باشند، بلکه موجب بروز برخی اختلالات نیز شوند.

وی اظهار داشت: متأسفانه بسیاری از مردم از انجام غلط برخی از عادت‌های غذایی اطلاع کافی ندارند به همین دلیل اقدام خاصی برای اصلاح این عادات صورت نمی‌دهند.

معصومی در همین زمینه تصریح کرد: یکی از عادات غذایی به ویژه در مهمانی‌ها آبکش کردن برنج است که اگرچه موجب قد کشیدن برنج تا حدی می‌شود اما می‌تواند خاصیت این ماده را کاهش دهد.

وی تأکید کرد: در واقع آبکش کردن برنج موجب کاهش شدید ویتامین‌ها و مواد معدنی با ارزش آن شده و در نتیجه ارزش غذایی برنج را به شدت کاهش می‌دهد.

معصومی با بیان اینکه کاهش شدید ویتامین‌ها و مواد معدنی با ارزش برنج اثرات منفی خواهد داشت، یادآور شد: ویتامین‌ها و مواد معدنی تأثیر بسیار خوبی بر روی رشد کودکان دارند که کاهش دریافت آنها به طور مستقیم و غیر مستقیم می‌تواند موجب کاهش سرعت رشد کودکان شود.

وی افزود: بهتر است از آبکش کردن برنج تا حد امکان پرهیز شده و در واقع این کار به ویژه در مهمانی‌ها تنها به موارد نیاز و ضرورت محدود شود.

معصومی خاطرنشان کرد: ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله در برنج، علاوه بر تسریع سرعت رشد در کودکان خطر بروز برخی از اختلالات و بیماری‌ها از جمله اختلالات گوارشی را در تمام سنین کاهش می‌دهد.

این متخصص تغذیه در ادامه به خبرنگار باشگاه خبرنگاران گفت: یکی دیگر از عادت‌های تغذیه‌ای نامطلوب که متأسفانه بسیاری از مردم به آن عادت دارند مصرف زیاد نمک است.

وی اظهار داشت: هرچقدر بگوئیم که مصرف زیاد نمک خطرناک است بازهم کم است.

معصومی با اشاره به اینکه مصرف زیاد نمک موجب بروز آسیب‌های جدی و فوری می‌شود، تأکید کرد: در واقع مصرف زیاد نمک عوارض بسیار زیادی دارد که افزایش شدید فشار خون و بروز بیماری‌های قلبی و عروقی تنها مواردی از آن است.

وی یادآور شد: در حال حاضر مصرف بیش از اندازه نمک در غذاها و تنقلات به یکی از مهمترین عوامل خطر بیماری‌های مزمن در سراسر دنیا تبدیل شده است.