

مداومت در خوردن نان جو و لاغری

مسئول کلینیک تخصصی طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: مداومت در خوردن نان جو بر خلاف نان گندم باعث لاغری می‌شود.



مسئول کلینیک تخصصی طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: مداومت در خوردن نان جو بر خلاف نان گندم باعث لاغری می‌شود.

دکتر ابراهیم خادم در گفتگو با باشگاه خبرنگاران افزود: نقش تغذیه در حفظ تندرستی افراد بسیار حائز اهمیت است چراکه برخورداری از سلامتی بدون داشتن تغذیه صحیح نیست و لازمه تغذیه درست دریافت غذا به مقدار کافی و متناسب با نیاز بدن است اما غذا در صورتی سودمند خواهد بود که سالم و به دور از آلودگی‌ها مورد استفاده قرار گیرد در این میان به نقش غلات و اهمیت آن از منظر طب سنتی می‌پردازیم.

وی گفت: از ویژگی‌های مهم غلات در مقایسه با سایر دسته‌های مواد غذایی، هضم سریع و آسان آن است و در این رابطه از جهت مشابهت با طبیعت انسان گندم در جایگاه نخست قرار دارد طبیعت گندم گرم و از لحاظ رطوبت و خشکی، معتدل به شمار می‌رود.

دکتر خادم با اشاره به انواع آردهای گندم تصریح کرد: آردی که میزان کافی سبوس داشته باشد ارجحیت دارد و هرچه نان تازه‌تر باشد غذاییت آن بیشتر است و ماندگی نان باعث کاهش میزان غذاییت آن می‌شود.

از بین نان‌های گندم موجود در جامعه امروزی نان سنگک به جهت دارا بودن سبوس گندم و استفاده کمتر مواد افزودنی همچون جوش شیرین بیش‌تر از سایر نان‌ها توصیه می‌شود.

مسئول کلینیک تخصصی طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران در ادامه افزود: جو از دیگر غلات پر مصرف است که البته غذاییت آن کمتر از گندم است طبیعت جو سرد و خشک است و به خاطر طبیعت سردش نفخ و گاز بیشتری تولید می‌کند.

وی گفت: اگر جو پوست کنده و نیم‌کوب با آب پخته شود به دلیل رطوبتی که از آب کسب می‌کند خشکی طبیعی آن تعدیل می‌شود.

مداومت در مصرف نان برنج به دلیل دیر هضم بودن توصیه نمی‌شود

دکتر خادم در ادامه افزود: برنج همانند جو و گندم یکی دیگر از غلات پرمصرف جامعه است که غذاییت آن از نان گندم کمتر و از سایر غلات بیشتر است. طبیعت آن خشک بوده ولی در گرمی یا سردی آن بین صاحبان نظر اختلاف نظر وجود دارد همچنین مداومت در خوردن برنج باعث چاقی و افزایش وزن می‌شود.

وی تصریح کرد: برخی افراد به دلایلی به جای نان گندم یا جو از نان برنج استفاده می‌کنند که در این رابطه لازم به ذکر است که نان برنج از نان گندم دیر هضم‌تر بوده و ممکن است در برخی افراد ایجاد مشکل کند.