

## رژیم بیسکویت غیر علمی است

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: رژیم بیسکویت یک رژیم غیرعلمی است و می‌تواند فرد را با مشکل مواجه کند.



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: رژیم بیسکویت یک رژیم غیرعلمی است و می‌تواند فرد را با مشکل مواجه کند.

دکتر رضا امانی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: برخی افراد با رشته‌های مختلف و حتی برخی پزشکان عمومی گاهی به رژیم درمانی اقدام کرده و رژیم‌های غذایی خاصی را به افراد توصیه می‌کنند، این در حالی است که پزشکانی که تنها دو واحد درس تغذیه در دانشگاه خوانده‌اند نمی‌توانند رژیم غذایی ارائه دهند.

وی افزود: برخی پزشکان رژیم بیسکویت را توصیه می‌کنند که کاملاً اشتباه است؛ بیسکویت به تنهایی نمی‌تواند تامین‌کننده نیاز غذایی بدن باشد و اگر سبوس‌دار و دارای شکر باشد، مصرف آن تنها به عنوان میان وعده مفید است.

امانی با بیان اینکه بیسکویت‌های معمولی حاوی 20 درصد شکر هستند، تصریح کرد: بیسکویت‌ها نمک زیادی هم دارند که می‌تواند موجب افزایش سدیم بدن شود. افزایش سدیم بدن موجب افزایش فعالیت کلیه‌ها می‌شود و بی‌کربنات سدیم نیز جذب آهن و کلسیم را در بدن کاهش می‌دهد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی خاطرنشان کرد: قند موجود در بیسکویت در مقایسه با کیک و کلوچه کمتر است و در نتیجه قند خون را به میزان اندکی افزایش می‌دهد؛ همچنین قند موجود در بیسکویت سبوس‌دار نیز کمتر از نوع بدون سبوس است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز ادامه داد: هنگام خرید بیسکویت باید توجه داشت که درصد شکر موجود در آن کم باشد؛ متأسفانه برخی محصولات موجود در بازار یا برچسب مربوط به مواد اولیه را ندارند و یا از نمونه خارجی کپی‌برداری می‌شود.