

عسل چاق می‌کند یا لاغر؟

عسل، مناسب‌ترین شیرینی برای افراد چاق و دارای اضافه‌وزن و حتی در حال رژیم است؛ البته به شرطی که بیشتر از یک قاشق غذاخوری در روز مصرف نشود. از طرفی مصرف مداوم و به‌اندازه عسل طبیعی در پیشگیری از بروز سکت‌های قلبی نیز موثر است ...

سلامت نیوز: عسل، مناسب‌ترین شیرینی برای افراد چاق و دارای اضافه‌وزن و حتی در حال رژیم است؛ البته به شرطی که بیشتر از یک قاشق غذاخوری در روز مصرف نشود. از طرفی مصرف مداوم و به‌اندازه عسل طبیعی در پیشگیری از بروز سکت‌های قلبی نیز موثر است.

متخصصان تغذیه می‌گویند: #171؛ عسل طبیعی از جمله مغذی‌ترین محصولات است که سرشار از منیزیم، پتاسیم، کلسیم، آهن و برخی ویتامین‌ها مانند انواع ویتامین‌های گروه B است و به همین دلیل مصرف روزانه آن همیشه توصیه می‌شود. در این بین گروهی از افراد به دلیل ترس از بروز اضافه‌وزن سراغ عسل نمی‌روند اما این یک باور نادرست است چرا که پژوهش‌های اخیر متخصصان نروژی نشان می‌دهد عسل، مناسب‌ترین شیرینی برای افراد چاق و دارای اضافه‌وزن و حتی در حال رژیم است؛ البته به شرطی که بیشتر از یک قاشق غذاخوری در روز مصرف نشود. از طرفی مصرف مداوم و به‌اندازه عسل طبیعی به از بین بردن چربی‌های بدن به‌ویژه چربی‌های اطراف قلب بسیار کمک می‌کند و به همین دلیل در پیشگیری از بروز سکت‌های قلبی نیز موثر است. علاوه بر این، عسل به دلیل کالری بسیار کمی که دارد، از جمله مواد غذایی شیرین محسوب می‌شود که مصرف روزانه آن برای افراد چاق مشکل‌ساز نیست. حتی درمانگران طب سنتی هندوستان به افراد مبتلا به اضافه‌وزن توصیه می‌کنند، برای کاهش وزن هفته‌ای سه تا چهار بار، شربت عسل و دارچین بخورند. برای تهیه این شربت کافی است، یک فنجان آب‌جوش را با دو قاشق چای‌خوری عسل و یک قاشق چای‌خوری دارچین ترکیب کرده، پیش از مصرف صبحانه میل کنند.

منبع: همشهری تندرستی