

## مواد غذایی نه چندان مضر

حتما شما هم با افرادی برخورد کرده‌اید که همیشه لیستی از غذاهای ممنوعه دارند و به بقیه هم توصیه می‌کنند از این مواد غذایی حذر کنند. مثلا این که سیب‌زمینی پر از نشاسته است یا آووکادو چرب است، تخم‌مرغ خیری برای بدن ندارد و غیره.



حتما شما هم با افرادی برخورد کرده‌اید که همیشه لیستی از غذاهای ممنوعه دارند و به بقیه هم توصیه می‌کنند از این مواد غذایی حذر کنند. مثلا این که سیب‌زمینی پر از نشاسته است یا آووکادو چرب است، تخم‌مرغ خیری برای بدن ندارد و غیره.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان؛ اما برخلاف این نسخه‌های قدیمی و صد البته منسوخ این مواد غذایی برای سلامتی همه ما لازم هستند. یادتان باشد که همیشه یک اصل طلایی وجود دارد و اگر بتوانید آن را رعایت کنید هیچ ماده غذایی آسیبی به شما نمی‌زند؛ این که در مصرف هیچ ماده غذایی افراط نکنید. با ما باشید تا با چند نمونه از این مواد غذایی که بیخودی اسم‌شان به اصطلاح بد در رفته آشنا شوید.

### سیب‌زمینی

شنیده‌اید که برخی برای سر به سر گذاشتن یا تخریب طرف مقابل او را به سیب‌زمینی بی‌خاصیت تشبیه می‌کنند؟ اما باید بدانید که سیب‌زمینی اصلاً هم بی‌خاصیت نیست. این ماده غذایی منبع فوق‌العاده فیبرهای غذایی و همچنین آنتی‌اکسیدان است. این سبزی با خاصیت، حاوی انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی است که هر یک برای بدن ما لازم و ضروری است. اگر بخواهیم دقیق‌تر بگوییم سیب‌زمینی سرشار از مس، ویتامین B و C، پتاسیم و آهن است. یک سوال در مورد سیب‌زمینی وجود دارد که ذهن خیلی‌ها را مشغول کرده است. این که آیا سیب‌زمینی باعث چاقی می‌شود؟ باید بدانید که یک عدد سیب‌زمینی کوچک کالری بیشتری از یک عدد سیب ندارد. پس لازم نیست نگران باشید و خودتان را از خواص این ماده غذایی مفید محروم کنید. توجه داشته باشید سیب‌زمینی‌هایی که گوشت زرد دارند حاوی مواد مغذی بیشتری نسبت به سیب‌زمینی‌های سفید هستند.

### ماست دو تا سه درصد چربی

آیا زمانی که قصد خرید ماست دارید از سوپری محلتان می‌خواهید از نوع صفر درصد چربی برایتان بیاورد؟ اما این همه وسواس لازم نیست. باید بدانید که ماست‌های 2 یا 3 درصد چربی نیز حاوی مواد چربی زیادی نیست. اگر بخواهیم مقایسه کنیم مثلاً پنیر چدار حاوی 30 درصد چربی است. اما خیلی‌ها که این پنیر را دوست دارند بدون فکر کردن به کالری در مصرف آن کوتاهی نمی‌کنند.

### آووکادو

از ما می‌شنوید اگر وسعش را دارید هر وقت آووکادو دیدید آن را خریداری کرده و میل کنید. درست است که این میوه یکی از میوه‌های پرکالری است یعنی در حدود 320 کالری دارد که معادل 16 درصد کالری مورد نیاز روزانه ما را تشکیل می‌دهد اما با این حال حاوی چربی‌های خوب و مفید نیز می‌باشد. در واقع این میوه حاوی اسیدهای چرب اشباع نشده مونو می‌باشد که در روغن زیتون نیز وجود دارد. این چربی‌ها برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید است. این را هم بدانید که آووکادو می‌تواند به کاهش میزان کلسترول و همچنین تنظیم قند خون کمک کند.

### تخم‌مرغ

این تخم‌مرغ بیچاره که دیگر خیلی اسمش بد در رفته است. البته تا سال 1980 تخم‌مرغ یک ماده غذایی کامل و خوب محسوب می‌شد تا این که کاشف به عمل آمد که زرده تخم‌مرغ حاوی کلسترول است. برای همین هم تخم‌مرغ بد نام شد و محبوبیت خود را از دست داد. با وجود این که زرده تخم‌مرغ حاوی کلسترول می‌باشد اما امروزه هیچ دلیل علمی کافی‌ای در دست نیست که نشان دهد این ماده غذایی سلامت قلب و عروق را به خطر می‌اندازد. باید بدانید که همین زرده تخم‌مرغ سرشار از آنتی‌اکسیدان است. خبر

خوش‌تر اینکه تخم‌مرغ دوستدار مغز است و می‌تواند باعث تقویت حافظه شود چون حاوی &#171;کولین&#171; می‌باشد.

### سیب‌زمینی سرخ کرده

برای خیلی از ما گردش و خوردن غذای بیرون بدون سفارش دادن یک ظرف سیب‌زمینی معنایی ندارد. اما در عین حال این خوراکی چندان خوش‌نام نمی‌باشد. باید بدانید که همه چیز به نحوه آماده کردن سیب‌زمینی سرخ کرده بستگی دارد. اگر سیب‌زمینی‌ها در روغن بادام زمینی یا روغن کانولا با دمای پایین سرخ شده باشند حاوی میزان زیادی مواد مغذی و چربی‌های مفید خواهند بود. در غیراین صورت نباید چندان به سلامت آن مطمئن باشید.

### همبرگر با پنیر

اصلا لزومی ندارد که همبرگر را به‌طور کامل از برنامه غذایی‌تان حذف کنید و فرزندانتان را نیز از خوردن این غذای خوشمزه محروم نکنید. اما یک شرط دارد. همبرگرتان را با دست‌های خودتان و در منزل آماده کنید. داخل آن کاهو و گوجه فرنگی زیاد قرار دهید. سس آن را کم بریزید و خلاصه تمام تلاش‌تان را برای تهیه یک همبرگر خوشمزه و سالم به کار بگیرید. تا جایی هم که می‌توانید به همبرگرهای فست‌فود اعتماد نکنید

### پاپ کورن

ذرت بو داده سرشار از فیبر است که برای سلامت معده و روده‌ها مفید است. برای همین هم توصیه می‌کنیم زمانی که مقابل تلویزیون ذرت بو داده میل می‌کنید بدون کوچک‌ترین عذاب وجدان باشد. این ماده غذایی همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست برای همین هم خطر ابتلا به سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد. البته اینجا هم یک شرط لازم است. این که ذرت بو داده طبیعی و خانگی میل کنید. یعنی تا جایی هم که می‌توانید نمک و چربی کمتری به آن بزنید. در این صورت مواد مغذی زیادی نصیب‌تان می‌شود.

### آب‌نبات کره‌ای

فراموش نکنید که غذا خوردن قبل از هر چیزی لذت بردن است. همه ما نیاز داریم از خوراکی یا غذایی که می‌خوریم لذت ببریم. اگر می‌خواهید که هر از گاهی کامتان را شیرین کنید از همین آب‌نبات‌ها میل کنید نه یک شیرینی خامه‌ای بزرگ یا دسرهای شیرین و پرچرب دیگر.

### مارگارین

مارگارین سرشار از چربی‌های اشباع نشده است که باعث می‌شود میزان کلسترول خوب خون حفظ شود. مارگارین غیرهیدروژنه سرشار از چربی‌های مفید برای سلامت قلب و عروق است. البته همان اصل طلایی یادتان باشد و در مصرف این مواد غذایی افراط نکنید.