



### اگر می‌خواهید لاغر شوید لواشک نخورید

مدیر گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: لواشک عصاره میوه است و میزان قند موجود در میوه‌ها 5 تا 15 درصد است که این مقدار قند در لواشک چند برابر می‌شود؛ پس بدیهی است که لواشک چاق کننده است.

مدیر گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: لواشک عصاره میوه است و میزان قند موجود در میوه‌ها 5 تا 15 درصد است که این مقدار قند در لواشک چند برابر می‌شود؛ پس بدیهی است که لواشک چاق کننده است.

سید علی کشاورز در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس اظهار داشت: لواشک چون از میوه تهیه می‌شود غنی از بیشتر ویتامین‌ها و املاح معدنی است اگر چه طبیعی است که ضمن تهیه آن برخی از ویتامین‌ها از جمله ویتامین C از بین بروند.

مدیر گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: لواشک عصاره میوه است و میزان قند موجود در میوه‌ها 5 تا 15 درصد است که این مقدار قند در لواشک چند برابر می‌شود؛ پس بدیهی است که لواشک چاق کننده است.

استاد رشته تغذیه افزود: خیلی از افراد چاق، لواشک ترش می‌خورند تا لاغر شوند اما به این فکر نمی‌کنند که لواشک چه ترش و چه شیرین، قندش چند برابر خود میوه است و چاق کننده می‌باشد.

کشاورز، به عناصر معدنی، قند و املاح معدنی موجود در لواشک اشاره داشت و افزود: وجود این عناصر، محیطی مناسب جهت رشد قارچ، میکروب و انگل‌ها فراهم می‌سازند که در شرایط نامناسب تهیه و نگهداری لواشک می‌توانند خطرات قارچی و میکروبی را برای افراد به دنبال داشته باشند.

مدیر گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی تهران، مصرف لواشک برای کودکان را نامناسب ارزیابی کرد و افزود: به نظر من لواشک ماده غذایی مناسبی از نظر بهداشتی نیست و با توجه به جنبه مثبت لواشک، باید جنبه‌های منفی و غیربهداشتی آن را نیز مدنظر قرار داد.