

آیا نان چاق کننده است؟

هیچ دلیلی برای اینکه نان را از برنامه‌ی غذایی‌تان حذف کنید وجود ندارد. باید بدانید که نان‌های کامل، سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید برای سلامتی هستند.



هیچ دلیلی برای اینکه نان را از برنامه‌ی غذایی‌تان حذف کنید وجود ندارد. باید بدانید که نان‌های کامل، سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید برای سلامتی هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان؛ احتمالاً شما هم از مادرها، مادر بزرگ‌ها یا خانم‌های در و همسایه‌تان شنیده‌اید که نان باعث چاقی می‌شود. اما باید بدانید که این گفته فقط یک شایعه است و مبنای علمی ندارد. این باور رایج تا جایی پیش رفته است که نان را در کنار پاستاها و سیب‌زمینی یکی از سه عامل اصلی چاقی معرفی می‌کنند. اما باید بدانید که نان به خودی خود چاق‌کننده نیست.

نان کم کالری است

یک برش نان کالری کمی دارد. در واقع هر برش نان بین 50 تا 100 کالری دارد. باید بدانید که یک خانم 35 ساله با قد و وزن متوسط روزانه حدوداً 2000 کالری نیاز دارد. برای همین هم یک یا دو برش نان به این زودی‌ها باک کالری مورد نیاز او را پر نمی‌کند چه برسد به این که چاقش کند. مگر اینکه اهل زیاده‌روی باشد.

نان سبوس‌دار دوست تناسب اندام شما

نان کامل یا سبوس‌دار برای مواقعی که قصد لاغری و رژیم گرفتن دارید فوق‌العاده است. فیبرهای غذایی موجود در این نان‌ها اشتها را کنترل کرده و احساس سیری طولانی‌تری ایجاد می‌کنند. برای همین هم ریزه‌خواری و پرخوری را از شما دور می‌کنند. به این ترتیب هم به تناسب اندام شما کمک می‌کنند. توصیه می‌کنیم نان‌های تهیه شده از آرد سبوس‌دار یا آرد جو را تهیه کنید. اگر در محل زندگی‌تان نان‌های تهیه شده از دانه‌ی کتان یا عسل نیز وجود دارد در مصرف آن‌ها نیز شک به دلتان راه ندهید.

مقصر واقعی!

همان طور که گفتیم خود نان کالری زیادی ندارد شما باید حواستان به چیزهایی باشد که با نان میل می‌کنید. مقصر اصلی کره، مربا، مارگارین، تارت‌ها، سوسیس و کالباس و غیره است که با نان میل می‌کند. این مواد غذایی پرکالری هستند و برای همین کالری نان را نیز بالا می‌برند.

خانم‌های عزیز هیچ دلیلی برای اینکه نان را از برنامه‌ی غذایی‌تان حذف کنید وجود ندارد. باید بدانید که نان‌های کامل، سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید برای سلامتی هستند. کافی است که در مصرف نان زیاده‌روی نکنید و حواستان به چیزهایی که داخل لقمه‌هایتان می‌پیچید باشد.