



### مصرف زیاد مواد شیرین باعث کم‌طاقتی و بی‌حوصلگی می‌شود

یک متخصص تغذیه گفت: مصرف زیاد مواد شیرین باعث خواب‌آلودگی، کم‌طاقتی و بی‌حوصلگی می‌شود و ولع افراد را به مصرف مواد قندی بیشتر می‌کند...

یک متخصص تغذیه گفت: مصرف زیاد مواد شیرین باعث خواب‌آلودگی، کم‌طاقتی و بی‌حوصلگی می‌شود و ولع افراد را به مصرف مواد قندی بیشتر می‌کند.

ضیاءالدین مظهری در گفت‌وگو با فارس، افزود: انواع شیرینی، کیک، آب نبات، نوشابه یا آبمیوه‌های شیرین شده، قهوه، کاکائو، سطح گلوکز خون را افزایش می‌دهند.

وی گفت: افزایش سطح گلوکز خون موجب تحریک و ترشح بیشتر انسولین می‌شود که با سرازیر شدن انسولین به جریان خون سرعت انتقال گلوکز به درون سلول‌ها بیشتر می‌شود و باعث افت سطح قند خون و کاهش فشار خون می‌شود.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: افت سطح قند خون و کاهش فشارخون فرد را دچار خواب‌آلودگی، کم‌طاقتی و بی‌حوصلگی می‌کند و ولع آن را به مصرف مواد قندی بیشتر می‌کند که این موضوع نه تنها باعث کاهش یادگیری می‌شود بلکه زمینه چاقی و افزایش وزن را در فرد ایجاد می‌کند.

مظهری گفت: انجیر، انگور، پرتقال، زغال لخته، زردآلود، سیب، شاتوت، توت‌فرنگی و خرما در عملکرد مغز، اعصاب و سلامت کلی جسم تأثیرگذار است.

وی افزود: سبزی‌ها در سلامت بدن، عملکرد مغز و اعصاب تأثیرگذار است و توصیه می‌شود 500 تا 700 گرم یا 5 تا 7 واحد در روز به صورت خام یا پخته مصرف شود ولی سبزی‌هایی مانند اسفناج، ریحان، نعناع، کاهو، گل کلم، پیاز، چغندر، زنجبیل تازه، هویج، کرفس و شلغم اثر مؤثر و ویژه‌ای بر توان یادگیری دارد و باعث آرامش می‌شود.