



## سوءهاضمه نتیجه زیاده‌روی در مصرف آجیل و شیرینی

یک کارشناس تغذیه گفت: زیاده‌روی در مصرف آجیل، شیرینی و شکلات می‌تواند سوءهاضمه در پی داشته باشد همچنین در رشد کویکان اثر منفی بر جای بگذارد.

سلامت نیوز: یک کارشناس تغذیه گفت: زیاده‌روی در مصرف آجیل، شیرینی و شکلات می‌تواند سوءهاضمه در پی داشته باشد همچنین در رشد کویکان اثر منفی بر جای بگذارد.

مریم شیرمستی در گفت و گو با (ایسنا)، با اشاره به نزدیک شدن ایام نوروز و افزایش مصرف تنقلات در این ایام، اظهار کرد: در این ایام چون معمولا از خوراکی‌های با ارزش غذایی و کالری بالا استفاده می‌شود و افراد به دلیل تعطیل بودن ادارات و مدارس تحرک کمتری دارند، احتمال بروز چاقی و اضافه وزن بیشتر است.

وی ادامه داد: زیاده روی در مصرف آجیل، شیرینی و شکلات و افزایش دفعات و حجم مصرف این تنقلات می‌تواند سوءهاضمه در پی داشته باشد و به علاوه در رشد کویکان اثر منفی بر جای بگذارد.

به گفته این کارشناس تغذیه، چون در این ایام مصرف تنقلات بیشتر است توصیه می‌شود افراد مصرف برنج و نان را در وعده‌های غذایی اصلی خود محدود کنند و بیشتر از غذاهای سبک از جمله سوپ و کوکو استفاده نمایند.

شیرمستی خاطرنشان کرد: بهتر است در این ایام مصرف نوشیدنی‌های شیرین از جمله نوشابه و دلستر و همچنین سس همراه با سالاد کمتر مصرف شود.

وی در ادامه در خصوص مصرف آجیل و خواص آن یادآوری کرد: آجیل‌ها دارای چربی‌های مفید و غیراشباع هستند و می‌توانند برای قلب مفید باشند به علاوه اسید آمینه "آرژنین" موجود در آن برای ترشح هورمون رشد کودکان مفید است.

سلنیوم، منیزیم، فسفر و آهن از دیگر ریز مغذی‌های موجود در آجیل است که این کارشناس تغذیه از آنها نام برد.

شیرمستی به افرادی که چربی خون بالا دارند توصیه کرد مصرف آجیل را محدود کنند و از آجیل‌های خام و غیرشور استفاده کنند.

وی تصریح کرد: بهتر است شیرینی‌های عید هم کوچک و خشک باشند و از مصرف شیرینی‌های خامه‌ای پرهیز شود.

به گفته این کارشناس تغذیه، نان برنجی و نان نخودی بهترین انواع شیرینی برای ایام نوروز هستند، خصوصا نان نخودی که برای افرادی که مزاج سرد و مشکلات مفصل دارند مفید است.

شیرمستی توصیه کرد: از شیرینی‌هایی که دارای گردو هستند بیشتر استفاده شود.

وی در خصوص شکلات عید هم افزود: بهتر است به جای استفاده از آبنبات و تافی‌ها از شکلات تلخ استفاده شود که منیزیم بالایی دارد.

این کارشناس تغذیه به افراد دیابتی، افراد مبتلا به کبد چرب و همچنین افرادی که آرتروز دارند، توصیه کرد: کمتر شیرینی و شکلات مصرف کنند.