

توصیه یک متخصص به افراد رژیمی در عید نوروز

یک متخصص تغذیه گفت: بدترین نوع چربی در شیرینی ها و بهترین نوع آن در مغزها و آجیل یافت می شود. ...



یک متخصص تغذیه گفت: بدترین نوع چربی در شیرینی ها و بهترین نوع آن در مغزها و آجیل یافت می شود. دکتر مسعود کمیگر در گفتگو با خبرنگار سامانه خبری 171؛ سلامت نیوز؛ با بیان اینکه، افرادی که دارای رژیم غذایی هستند در ایام نوروز به دو صورت رفتار می کنند اظهار داشت: 171؛ دسته اول همانند گذشته برنامه غذایی خود در ایام نوروز را دنبال می کنند و با کاهش وزن به نتیجه ایده ال دست می یابند. وی افزود: 171؛ دسته دیگر با توجه به شرایط نوروز و دید و بازدیدها طبق نظر پزشک انرژی دریافتی خود را افزایش داده و تنها وزن خود را ثابت نگه می دارند. این متخصص تغذیه تصریح کرد: 171؛ به طور مثال، برنامه غذایی با دریافت 1200 کالری انرژی، در ایام نوروز با صلاح دید پزشک متخصص تغییر کرده و انرژی دریافتی آن به 1500 کالری افزایش می یابد. کیمیاگرا اشاره به اینکه موز میوه های پرکالری و نامناسب برای افراد چاق است گفت: 171؛ به منظور تأمین این مقدار انرژی می توان از میوه های کم کالری مثل خیار و شیرینی های کوچک استفاده نمود. وی ادامه داد: 171؛ با توجه به اینکه شیرینی های چرب و خامه ای زود فاسد می شوند در ایام عید و مهمانیها باید از شیرینی های کوچک و کم کالری استفاده کرد. این متخصص تغذیه اظهار داشت: 171؛ همچنین این افراد باید مصرف تنقلات و آجیل را به دلیل انرژی بالا و خاصیت چاق کنندگی به حداقل برسانند. کیمیاگر تصریح کرد: 171؛ در مسافرتها به منظور جلوگیری از افزایش وزن می توان یک وعده غذایی را کامل و بقیه وعده ها را سبک میل کرد. وی بیان داشت: 171؛ افراد سالم با وزن ایده ال در ایام نوروز با مصرف میوه و رعایت برنامه غذایی سالم باید از افزایش وزن خود در ایام نوروز جلوگیری کنند. این متخصص تغذیه گفت: بدترین نوع چربی در شیرینی ها و بهترین نوع آن در مغزها و آجیل یافت می شود. کیمیاگرا اشاره به اینکه مغزها می توانند جای یک وعده غذایی کامل را بگیرند اظهار داشت: 171؛ با وجودی که مغزها و آجیل دارای بهترین نوع چربی است ولی به دلیل انرژی بالا و خاصیت چاق کنندگی باید با احتیاط مصرف شوند.