

چه نانی بخوریم که چاق نشویم؟

متخصصان سلامت و تغذیه تاکید دارند که اگر از اضافه وزن خود نگران هستید باید در انتخاب نوع نان مصرفی تان دقت داشته باشید.



همشهری آنلاین:متخصصان سلامت و تغذیه تاکید دارند که اگر از اضافه وزن خود نگران هستید باید در انتخاب نوع نان مصرفی تان دقت داشته باشید.

به گزارش ایسنا، نتایج یک بررسی نشان می‌دهد افرادی که از نان سفید مصرف می‌کنند نسبت به مصرف کنندگان نان سبوس‌دار بیشتر به اضافه وزن مبتلا می‌شوند. در این بررسی متخصصان به مطالعه عادات غذایی و وزن بیش از 9200 فارغ التحصیل دانشگاه اسپانیا در مدت پنج سال پرداختند.

به گفته متخصصان، افرادی که همزمان از نان سفید و نان سبوس‌دار مصرف کرده بودند در معرض افزایش وزن نبودند در حالی که افرادی که فقط از نان سفید مصرف می‌کردند 40 درصد بیشتر در معرض اضافه وزن و چاقی بودند.

به گزارش هلث دی نیوز، «میگوئل مارتینز گونزالز» از دانشگاه ناوارا اسپانیا گفت: ارتباط قابل توجهی بین مصرف نان سبوس‌دار به تنهایی و چاق شدن وجود نداشت که این امر ممکن است به دلیل نوع کربوهیدرات، محتوای فیبر خوراکی و دیگر ترکیب‌های موجود در نان سبوس‌دار باشد.