

این خوراکی ۱۰ کیلو در سال چاقتان می‌کند

قند باعث افزایش حدود ۱۰ کیلوگرم وزن در طول سال شود. افزایش وزن هم که عوارض فراوانی از ابتلا به بیماری‌های قلبی گرفته تا دیابت خواهد داشت.



ند باعث افزایش حدود ۱۰ کیلوگرم وزن در طول سال شود. افزایش وزن هم که عوارض فراوانی از ابتلا به بیماری‌های قلبی گرفته تا دیابت خواهد داشت.

متأسفانه خیلی از ما ایرانی‌ها، ذائقه خود را به مصرف قند و شکر همراه با انواع چای عادت داده‌ایم و از آنجا که مردم ما علاقه فراوانی به نوشیدن چای در طول روز دارند، زیاده‌روی در مصرف قند و شکر می‌تواند افزایش کالری دریافتی و ابتلا به چاقی و اضافه‌وزن را در پی داشته باشد.

برای بالا بردن ارزش تغذیه‌ای یک وعده چای روزانه‌ای که قرار است بنوشید، آن را با حجم متعادلی از خوراکی‌های شیرین و البته مغذی‌تر مانند خرما، عسل، کشمش، توت یا انجیر، همراه کنید. البته نباید در مصرف این خوراکی‌های مغذی هم افراط کرد چون تمام خوراکی‌های مغذی و غیرمغذی، حاوی کالری هستند و زیاده‌روی در مصرف آنها، می‌تواند باعث ابتلا به چاقی و عوارض ناشی از آن شود.

قند و شکر معمولی، فقط انرژی دارند و هیچ ریزمغذی خاصی به بدن نمی‌رسانند اما خوراکی‌های شیرینی مانند خرما، نوعی میوه محسوب می‌شوند و مصرف روزانه آنها همراه چای اشکالی ندارد. تقریباً هر 3 خرما، برابر با یک واحد میوه است. خرما، حاوی ویتامین‌ها، املاح معدنی و برخی مواد مغذی مورد نیاز بدن هم است. این میوه گرمسیری، حاوی رنگدانه‌هایی است که به‌عنوان مواد ضد سرطان و پیشگیری‌کننده از بیماری‌های قلبی و عروقی در بدن عمل می‌کنند. پس عادت به نوشیدن چای همراه با خرما یا کشمش، ریزمغذی‌های فراوانی به بدنمان می‌رساند.

دکتر سعید حسینی، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

منبع: salamatiran.ir