



چطور نوشابه‌های گازدار را کنار بگذاریم؟

دوستاناران نوشابه‌های گازدار باید به دنبال جانشین‌های سالم‌تری باشند تا از دریافت کالری و قند اضافی به بدنشان جلوگیری کنند.

همشهری آنلاین:

دوستاناران نوشابه‌های گازدار باید به دنبال جانشین‌های سالم‌تری باشند تا از دریافت کالری و قند اضافی به بدنشان جلوگیری کنند.

در ابتدا باید عادت خود به نوشابه‌های گازدار را کنار بگذارید. هر چه از این نوشابه‌ها را در خانه دارید، در ظرف‌شویی خالی کنید.

اگر به نوشیدن نوشابه‌های گازدار کافئین دار (کولاها) عادت کرده باشید، و این نوشابه‌های منبع اصلی کافئین در رژیم غذایی‌تان باشد، ممکن است علائم ترک کافئین را تجربه کنید و فکری برای این موضوع هم بکنید.

درست است که کولاها به اندازه قهوه کافئین ندارند، اما نوشیدن مقادیر زیاد آن‌ها می‌تواند در نهایت کافئین زیادی وارد بدن کند. صبحانه مفصلی بخورید تا با پایدار شدن میزان قند خونتان تمایلتان به خوردن این نوشابه‌ها کاهش یابد.

در مرحله بعد می‌توانید از این نوشیدنی‌ها به عنوان جایگزین این نوشابه‌ها مصرف کنید:

آب باید نوشیدنی اصلی باشد که به همراه اسنک‌ها (چاشت‌ها) در اختیار کودکان قرار می‌گیرد. آب فاقد کالری و فاقد قند است و مایعات بدنی ضروری برای کودک را تأمین می‌کند.

آب معدنی گازدار نیز یک جانشین خوب است. مخلوط کردن آب گازدار با آب‌میوه صددرصدی نیز معمولاً مطلوب کودکان است. آب‌آلبالو و آب انار تغلیظ‌شده که معمولاً قند اضافه‌شده ندارند (البته باید برچسب را چک کنید) از جمله آب‌میوه‌های خوب برای ساختن این به اصطلاح سودای خانگی هستند.

شیر کم‌چربی یا بی‌چربی حاوی کلسیم است، اما فقط شیر ساده بنوشید، نه انواع رایحه‌دار مانند شیر شکلات یا شیر توت‌فرنگی که میزان بیشتری قند دارند.

مصرف شیرهای گیاهی مانند شیر سویا یا شیرهای با پایه برنج را هم موردتوجه قرار دهید.