برای داشتن بدنی سالم، مصرف میان‌وعده‌ها را جدی بگیرید

یک متخصص تغذیه گفت: مصرف منظم میان‌وعده‌ها از بالا رفتن سریع قندخون در افراد پیشگیری می‌کند همچنین هضم و جذب غذا در بدن به راحتی انجام می‌شود، اگر افراد در طول روز از میان‌وعده‌های سالم مانند میوه و سبزیجات استفاده کنند ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر لازم بدن خود را نیز تامین می‌کنند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از ایسنا؛ سیاوش فاضلیان در گفت‌وگو با ایسنا درخصوص اهمیت مصرف میان‌وعده و تفاوت آن با ریزه‌خواری، اظهار کرد: افراد باید تعداد وعده‌های غذایی خود را افزایش داده و درمقابل حجم غذای مصرفی در این وعده‌ها را کاهش دهند بنابراین توصیه می‌شود افراد در طول روز پنج تا شش وعده غذایی داشته باشند که این وعده‌ها صبحانه، میان وعده صبح، نهار، عصرانه، شام و قبل از خواب هستند.

این متخصص تغذیه در چهارمحال و بختیاری افزود: مصرف میان‌وعده‌ها در طول روز موجب می‌شود انسان در وعده‌های اصلی غذا یعنی صبحانه، نهار و شام میل کمتری برای خوردن غذا داشته باشد اما اگر شخص در طول روز مصرف میان‌وعده نداشته باشد در سه وعده اصلی حجم بسیار زیادی غذا استفاده می‌کند و درنتیجه مقدار بالایی کربوهیدرات، چربی، پروتئین و… وارد بدن او می‌شود و همین موضوع فرد را به

مشکلات گوارشی دچار می‌کند و یا احتمال دارد بدن شخص با بیماری‌های مرتبط با مقاومت به انسولین مانند دیابت درگیر شود.

وی ادامه داد: مصرف منظم میان‌وعده‌ها از بالا رفتن سریع قندخون در افراد پیشگیری می‌کند همچنین هضم و جذب غذا در بدن به راحتی انجام می‌شود، اگر افراد در طول روز از میان‌وعده‌های سالم مانند میوه و سبزیجات استفاده کنند ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر لازم بدن خود را نیز تامین می‌کنند.

فاضلیان عنوان کرد: در میان‌وعده‌های غذایی می‌توان از مغزها و آجیل‌های گوناگون استفاده کرد چراکه این مواد حاوی اسیدهای چرب غیراشباع هستند و کمک زیادی به سلامتی بدن می‌کنند، لبنیات کم چرب نیز به دلیل داشتن پروتئین، کلسیم، موادمعدنی و… از بروز چاقی و مقاومت بدن در برابر انسولین جلوگیری می‌کنند و درنتیجه می‌توانند گزینه خوبی برای استفاده در میان‌وعده‌ها محسوب شوند.

این متخصص تغذیه در چهارمحال و بختیاری اضافه کرد: درواقع اهمیت بالای مصرف میان‌وعده‌ها به این علت است که میزان گرسنگی فرد کاهش پیدا کند و به این ترتیب از مصرف زیاد غذا در وعده‌های اصلی جلوگیری شود اما این موضوع نباید منجر به بروز ریزه‌خواری در فرد شود، درواقع ریزه‌خواری یعنی مصرف بی‌رویه و پراکنده انواع موادغذایی که انسان کنترلی بر مقدار استفاده از آن‌ها ندارد و معضلات بسیاری برای فرد به همراه دارد چراکه کالری دریافتی بدن به شدت افزایش پیدا می‌کند.

وی تصریح کرد: در ریزه‌خواری معمولا استفاده از موادغذایی که ارزش چندانی ندارند جای مصرف میوه، سبزیجات، لبنیات و… را می‌گیرند و به همین علت فرد مستعد ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند چاقی می‌شود همچنین در ریزه‌خواری ممکن است دریافت قندها در بدن افزایش پیدا کند بنابراین ریزه‌خواری یک عادت غذایی بسیار نادرست است که می‌تواند فرد را با بیماری‌های متعدد درگیر کند.

فاضلیان خاطرنشان کرد: اگر افراد قصد دارند دو ماده غذایی بین صبحانه و شام مصرف کنند باید هر دو ماده را همزمان مورد استفاده قرار دهند چراکه اگر برای مثال این دو ماده غذایی با فاصله ۳۰ دقیقه از یکدیگر استفاده شوند احتمال دارد فرد به ریزه‌خواری عادت پیدا کند، بنابراین لازم است تعداد وعده‌های غذایی فرد منظم بوده و دچار ریزه‌خواری نشود همچنین از حجیم‌خواری نیز پرهیز کند چراکه

برخی افراد از وعده صبحانه تا نهار هیچ ماده غذایی مصرف نمی‌کنند و درنتیجه در وعده نهار به حجیم‌خواری روی می‌آورند که این کار می‌تواند فرد را با مشکلات گوارشی مواجه کند و یا اینکه احتمال دارد شخص به علت داشتن ولع حجم زیادی از کالری را دریافت کند که همین امر نیز معضلات و بیماری‌هایی برای او به همراه دارد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: ایسنا