

خود را از خوردن شیرینی محروم نکنید



خوردن شیرینی را در زندگی خود محدود نکنید، زیرا بدن به آن احتیاج دارد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت و کشاورزی، به نقل از اسپوتنیک، النا سولوماتینا، متخصص تغذیه در روسیه گفت که چرا نباید از خوردن شیرینی و شکلات به طور کامل امتناع ورزید. بسیاری از افرادی که تلاش می‌کنند سبک زندگی سالمی داشته باشند معتقدند که لازم است شیرینی را از رژیم غذایی تا حد ممکن حذف شود اما این متخصص تغذیه می‌گوید، چنین رویکردی اشتباه است.

سولوماتینا ادامه داد: برای خوردن یک تکه کیک خود را سرزنش نکنید. شرایط مختلفی وجود دارد، اگر می‌خواهید کمی شیرینی نوش جان کنید آن را بخورید و به رژیم غذایی عادی خود برگردید. مهمترین نکته این است که معلوم شود تعادل را رعایت می‌کنید.

او بیان کرد که شیرینی‌ها فقط شکر دانه ریز، شیرینی و کیک نیستند؛ غذاهایی که در آخر هرم غذایی ما قرار دارند اغلب حاوی شکر هستند - از ماست‌های میوه‌ای تا سس چیلی؛ بنابراین ترک شیرینی به طور کامل غیرممکن است اما کاهش سهم آن در رژیم غذایی باعث ایجاد اتفاقات خوشایند در بدن می‌شود.

این متخصص اظهار کرد: شما باید برچسب غذاها را بخوانید، محصولاتی که بیش از ۲۲/۵ گرم قند در هر ۱۰۰ گرم دارند بسیار شیرین هستند. تولیدکنندگان نام‌های مختلفی برای قند روی بسته بندی‌ها دارند: مانند نشاسته هیدرولیز شده، ملاس، فروکتوز، مالتوز، پودر قند و غیره و شما اگر تصمیم گرفتید شیرینی را کنار بگذارید در طی یک هفته اول، اولین وعده‌های اصلی غذای خود را بخورید.

سولوماتینا گفت: حداقل در مرحله ابتدایی شیرینی جات را با رژیم غذایی لاغری ترکیب نکنید - نیازی نیست که دائماً گرسنه بمانید. بدن شرایط جدیدی برای خود پیدا می‌کند و بهتر است به آن‌ها عادت کنید و سپس کالری‌ها را کاهش دهید. در ابتدا شیرینی را کم کنید و سپس رژیم لاغری را اجرا کنید.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت