

سالاد نمی تواند جایگزین شام باشد

4 مهر 1404

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: جایگزینی سالاد به جای وعده شام، نه تنها به کاهش وزن کمک نمی‌کند، بلکه ممکن است نیازهای تغذیه‌ای بدن را تأمین نکند.

سعید هادی، در برنامه «به زندگی سلام کن» بر اهمیت ترکیب سالاد با چربی‌ها و پروتئین‌های سالم در وعده شام تأکید و تصریح کرد: سالاد اگر به تنهایی مصرف شود، عمدتاً فقط کربوهیدرات و فیبر را تأمین می‌کند و نمی‌تواند پاسخگوی نیاز بدن به درشت‌مغذی‌ها و ریزمغذی‌های ضروری باشد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله با بیان اینکه بدن در طول روز به ترکیبی از املاح، پروتئین و چربی‌های سالم نیاز دارد، افزود: توصیه می‌شود در کنار سالاد، از منابع پروتئینی مانند مرغ، تخم‌مرغ یا حبوبات، و چربی‌های سالم مانند روغن زیتون یا روغن کنجد استفاده شود.

هادی با اشاره به سالاد سزار به عنوان نمونه‌ای متعادل، گفت: این سالاد شامل نان تست به‌عنوان منبع کربوهیدرات، فیبرهای گیاهی، پروتئین از مرغ یا تخم‌مرغ، و دورچین‌هایی مانند غلات و حبوبات است که می‌تواند یک وعده سبک اما کامل باشد.

وی افزود: برای کاهش وزن اصولی، باید به ترکیب مواد غذایی توجه داشت و از حذف کامل گروه‌های غذایی خودداری کرد.