

# عوارض مصرف زولبیا و بامیه ناسالم برای سلامت بدن جدی است

**زولبیا** و بامیه یکی از پرمصرفترین و پرطرفدارترین شیرینی‌های سفره ماه مبارک رمضان است. این شیرینی محبوب به دلیل وجود کالری، چربی و قند فراوان، در صورت مصرف بیش از حد برای سلامتی مضر می‌باشد. در این ماه به واسطه عوض شدن عادات غذایی روزه داران باید بیشتر به نوع غذاها و همچنین مقدار آن توجه کنند تا پس از ماه رمضان افراد دچار بیماری‌های مختلف نشوند.

## زولبیا بامیه‌های تیره را به هیچ وجه نخورید

حتما دقت کرده اید که برخی از زولبیا و بامیه‌های موجود در قنادی‌ها رنگ تیره تری نسبت به باقی زولبیا بامیه‌ها دارند و این تیرگی رنگ همان علامتی است که شما را باید مجبور به نخریدن آنها شود. متخصصات تغذیه و سلامت توصیه می‌کنند به هیچ وجه زولبیا بامیه‌های تیره رنگ را خریداری و مصرف نکنید به این دلیل که آنها به شکل بهداشتی طبخ نشده اند حاوی ذرات سوخته و مواد مضر برای سلامت بدن هستند.

## ارزش غذایی اندک

زولبیا و بامیه انرژی زیادی را به بدن وارد می‌کند و دارای قند و چربی بالا می‌باشد بنابراین استفاده از زولبیا و بامیه ارزش غذایی اندکی دارد. همچنین حرارت دادن به نشاسته سبب از بین رفتن مواد غذایی آن شده، لذا مصرف زولبیا و بامیه به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

مصرف زولبیا و بامیه موجب سیری زودرس، کاهش اشتها و حذف وعده اصلی می‌شود بنابراین فرد نمی‌تواند دیگر مواد مورد نیاز بدن خود را تامین کند، زیرا سیر شده و تمایل به غذا نخواهد داشت و به همین علت مواد مورد نیاز بدن تامین نشده و فرد با کمبودهای تغذیه‌ای بویژه ریزمغذی‌ها مواجه می‌شود.