نان سفید بلای چاقی و ناباروری است

25 آبان 1404

یک متخصص طب ایرانی، با اشاره به نقش تغذیه در سلامت بدن، گفت: مصرف نان سفید با چاقی، کم‌کاری تیروئید و حتی ناباروری ارتباط دارد.

دکتر لیلا معین افزود: مصرف نان‌های تهیه‌شده از آرد سفید می‌تواند با چاقی و افزایش وزن، کم‌کاری تیروئید و حتی نازایی و ناباروری مرتبط باشد.

وی با تأکید بر اینکه حذف کامل نان از رژیم غذایی توصیه نمی‌شود، گفت: افراد بهتر است از نان‌های سبوس‌دار استفاده کنند، زیرا سبوس همراه آرد فرآوری‌شده در حفظ سلامت بدن نقش مؤثری دارد.

معین درباره استفاده از زنجبیل برای کاهش وزن هشدار داد و افزود: از مصرف خودسرانه ادویه‌ها باید پرهیز کرد، زیرا ممکن است عوارضی به همراه داشته باشند. زنجبیل تنها در مقدار محدود و زمان مشخص و زیر نظر پزشک متخصص طب ایرانی باید مصرف شود. بهترین راه کاهش وزن، افزایش تحرک بدنی است.

این متخصص طب ایرانی درباره رژیم فستینگ نیز توضیح داد: رژیم فستینگ یکی از شیوه‌های درمانی در موارد بیماری‌های مزمن، مقاوم به درمان و حتی سرطان است، اما اجرای آن باید با توجه به شرایط و قوت فرد برنامه‌ریزی شود. در برخی موارد لازم است پیش از آغاز فستینگ، مواد غذایی تقویت کننده به فرد داده شود. البته فستینگ طولانی‌مدت مورد تأیید ما نیست.

وی به ویژگی‌های مزاجی افراد اشاره کرد و گفت: افراد لاغر از نظر مزاجی یا صفراوی هستند یا سوداوی. افراد سوداوی دارای مزاج سرد و خشک‌اند. برای این افراد مصرف کنجد، بادام زمینی و بادام هندی منع شده است و بهتر است از کره بادام درختی استفاده کنند. همچنین برای افراد صفراوی، مواد غذایی رطوبت‌بخش مانند آلو بخارا، آلبالو، انار، زرشک و خورشت‌ها توصیه می‌شود.

معین تأکید کرد: مصرف مواد پرکالری یا پروتئینی به‌تنهایی موجب افزایش وزن در افراد لاغر نمی‌شود و این گروه باید مصرف میوه را در برنامه غذایی خود افزایش دهند.

وی یادآور شد: مصرف خوراکی‌هایی مانند عدس، بادمجان، فلفل، خرما، شیره خرما، ارده و چهار شیره برای افراد لاغر با مزاج سوداوی که سرد و خشک هستند ممنوع است، زیرا این خوراکی‌ها باعث افزایش وزن برای آنها نمی‌شود.

این متخصص طب ایرانی در گفتگو با رادیوسلامت گفت: به هیچ وجه مواد غذایی با حالت اسیدی را در صبح و با معده خالی مصرف نکنید. به‌ویژه خوردن سیر در شرایطی که معده خالی است، به‌هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود.