

# چند باور غلط غذایی که باعث چاقی می‌شود

17 تیر 1402

مینا فیروزی، کارشناس واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت شهدای انقلاب شیراز گفت: با توجه به شیوع بالای اضافه وزن و چاقی در جامعه، نقش باورها و عادات‌های تغذیه‌ای اشتباه در فرهنگ غذایی برخی خانواده‌ها باید مورد توجه ویژه قرار گیرد؛ زیرا با توجه به نهادینه شدن باورهای غلط تغذیه‌ای در فرهنگ غذایی، می‌تواند بدن را به سمت اضافه وزن و چاقی پیش ببرد.

## مصرف نوشابه بعد از غذاهای چرب

یکی از عادات‌های غلط غذایی، مصرف نوشابه به همراه غذاهای پر چرب است، با این برداشت که باعث جذب کمتر چربی و یا حضم بهتر غذا می‌شود؛ اما این یک باور نادرست است و تاثیری در کاهش جذب غذای چرب مصرف شده یا کاهش درد معده ندارد و با افزایش کالری دریافتی، احتمال چاقی و اضافه وزن را بیشتر می‌کند.

## مصرف خرما و یا سایر مواد غذایی شیرین بعد از صرف غذا

مصرف خرما یا مواد غذایی شیرین بعد از غذا باعث افزایش دریافت کالری و اضافه وزن می‌شود و از طرفی به علت تحریک ترشح بیشتر انسولین، احتمال چاقی شکمی نیز افزایش پیدا می‌کند.

## مصرف شیره خرما، شیره انگور یا شیره توت برای رفع کم خونی

افرادی که دچار کم خونی هستند، برای رفع کم خونی باید طبق تجویز پزشک و کارشناس تغذیه از مکمل آهن استفاده کنند و مصرف انواع شیره خرما یا انگور باعث رفع کم خونی نمی‌شود، اما از سویی دیگر به علت داشتن مقادیر زیاد قند، کالری دریافتی روزانه را بیشتر کرده و مصرف دائم آن باعث اضافه وزن و چاقی می‌شود.

## مصرف کره و خامه به عنوان گروه لبنیات



برخی از افراد با تصور اینکه کره و خامه جزئی از لبنیات محسوب می‌شود، بدون محدودیت از این مواد غذایی پرچرب استفاده می‌کنند؛ اما در واقع کره و خامه جزء گروه چربی محسوب می‌شود و به دلیل دارا بودن مقادیر بالای چربی اشباع و کلسترول، خطر بروز چاقی و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد و باید تا حد امکان از مصرف آن‌ها پرهیز کرد.

## ممنوعیت خوردن سبزی و سالاد به همراه غذا

توصیه‌های متخصصان تغذیه برای انتخاب غذا در وعده‌های غذایی به صورت بشقاب سلامتی، بدین

صورت است که نصف بشقاب غذا را سبزی‌ها؛ یک چهارم آن را غلاتی مانند نان، برنج، سیب زمینی و یا ماکارونی و یک چهارم آن را انواع پروتئین‌ها مانند گوشت، مرغ، ماهی و یا حبوبات تشکیل دهد؛ بنابراین نه تنها خوردن سالاد و سبزی در وعده‌های غذایی اشتباه نیست، بلکه بایستی همه افراد از حجم نان و برنج و سایر غلات کم کرده و به حجم سالاد و سبزی اضافه کنند، تا علاوه بر افزایش دریافت ویتامین، املاح و فیبر غذایی، با کاهش دریافت کالری در وعده غذایی، گام بزرگی در مسیر پیشگیری از اضافه وزن و چاقی برداشته شود.

### **مصرف نبات بعد از خوردن مواد غذایی با طبع سرد**

اغلب افرادی که عادت به مصرف نبات بعد غذاهای به اصطلاح عامیانه سرد دارند، دچار اضافه وزن و چاقی هستند؛ زیرا نبات حاوی کالری و قند بسیار زیاد است. به عنوان جایگزین برای این موضوع می‌توان از ادویه‌هایی مثل زنجبیل و دارچین استفاده کرد.