

6 خوراکی که سیرتان نمی‌کند

28 تیر 1401

تعدادی از خوراکی‌ها پُرکالری است که علاوه بر تشدید گرسنگی ارزش تغذیه‌ای ناچیزی دارند.

در کل، خوراکی‌ها از نظر کالری با یکدیگر یکسان نیستند. در واقع، ممکن است که دو خوراکی از نظر عدد کالری با همدیگر مشابه باشند، اما از نظر ارزش تغذیه‌ای و همچنین قابلیت ایجاد حس سیری کاملاً برعکس همدیگر عمل کنند. با این حال، نکته مهم این است که اکثریت کالری‌های دریافتی باید با هدف تغذیه‌رسانی به بدن مصرف شوند و همچنین سطح سیری و انرژی مطلوبی را تا فرارسیدن وعده غذایی بعدی به وجود بیاورند.

۱. انواع شیرینی‌ها، کیک‌ها و کلوچه‌ها

انواع شیرینی‌های خمیری و پخته‌شده معمولاً سرشار از قندهای تصفیه‌شده، آرد تصفیه‌شده و چربی‌های مضر هستند. به همین دلیل هم حتی یک تکه کوچک از این خوراکی‌های شیرین و شدیداً فراوری‌شده حاوی مقادیر بالایی از کالری است. برای مثال، انواع کروسان از نظر جدول شاخص سیری در پایین‌ترین رتبه قرار می‌گیرند، درحالی که یکی از خوراکی‌های لذیذ و محبوب در سراسر جهان هستند.

۲. آب‌نبات

تقریباً امکان ندارد که کسی با خوردن یک کیسه بزرگ از آب‌نبات‌ها هم سیر شود، اما این خوراکی‌های ظاهراً بی‌ضرر و کوچک سرشار از کالری هستند. بالا بودن میزان ترکیبات قندی، روغن‌های شدیداً تصفیه‌شده و ترکیبات مصنوعی در آب‌نبات‌ها، این خوراکی‌های شیرین را به یکی از بدترین محصولات بسیار فراوری‌شده تبدیل می‌کند که کالری زیادی دارند، اما فایده‌ای به بدن نمی‌رسانند.

۳. چیپس

سیب‌زمینی در گروه مواد غذایی سیرکننده قرار می‌گیرد، اما چیپس‌های تهیه‌شده بر پایه سیب‌زمینی واقعاً برعکس عمل می‌کنند. عاملی که سیب‌زمینی را در قالب چیپس به یک خوراکی ناسالم و پرکالری تبدیل می‌کند، روندهای فراوری است. هر ۳۰ گرم از چیپس ساده حدود ۱۵۰ کالری وارد بدن می‌کند، درحالی که هیچ آبی ندارد و از نظر محتوای فیبر و پروتئین هم در شرایط بسیار حداقلی قرار می‌گیرد. با این حال، هر ۳۰ گرم چیپس ساده حدود ۱۶ درصد از چربی مجاز روزانه برای بدن را تامین می‌کند و همه این مقدار هم از روغن‌های تصفیه‌شده و چربی‌های ترانس شکل می‌گیرد.

۴. انواع کراکر و بیسکویت

انواع کراکر و بیسکویت مانند چیپس‌ها در گروه خوراکی‌های بسیار فراوری‌شده قرار می‌گیرند و معمولاً ارزش تغذیه‌ای بسیار ناچیزی دارند. این خوراکی‌ها هیچ آبی ندارند و عمدتاً هم فیبر و پروتئین موجود در آن‌ها بسیار ناچیز است، درحالی که میزان سدیم زیادی دارند. همین ویژگی‌ها باعث می‌شوند که بیسکویت‌ها و کراکرها در گروه خوراکی‌های کالری خالی قرار بگیرند.

۵. میوه خشک‌شده

بعضی از کسانی که دنبال گزینه‌های شیرین و جایگزین برای شیرینی‌ها، کیک‌ها، بیسکویت‌ها و... می‌گردند، میوه خشک را انتخاب می‌کنند. اما همه میوه‌های خشک از نظر کیفیت با همدیگر برابر نیستند و انواع دارای قندهای افزوده قطعاً گزینه سالمی محسوب نمی‌شوند. از طرف دیگر، تمام آب موجود در میوه‌ها در طول مراحل فراوری از میوه خشک گرفته می‌شود و همین اتفاق می‌تواند مشکل‌ساز باشد. درواقع، میوه خشک‌شده دارای کالری زیادی است، اما نمی‌توانند مثل یک میوه کامل احساس سیری به‌وجود بیاورد.

۶. ماست‌های طعم‌دار

ماست ساده یکی از بهترین گزینه‌های غذایی برای استفاده روزانه است، اما ماست‌های طعم‌دار به‌خاطر سیری کردن مراحل فراوری و همچنین داشتن ترکیبات افزوده واقعاً گزینه‌های سالمی نیستند. بسیاری از ماست‌های طعم‌دار سرشار از قندهای افزوده یا شیرین‌کننده‌های مصنوعی هستند، اما هیچ فیبری ندارند درحالی‌که میزان پروتئین در بعضی از آنها نیز بسیار ناچیز است. بنابراین، ماست‌های طعم‌دار و فراوری‌شده معمولاً کالری زیاد و ارزش تغذیه‌ای کمی دارند و همین باعث می‌شود که مصرف آنها با ایجاد احساس سیری همراه نباشد.