

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.