ناشتا موز نخورید!

28 شهریور 1403

زمانی که موز به تنهایی برای صبحانه مصرف می‌شود میزان زیادی اسید و قند تولید می‌کند که باعث بروز مشکلات گوارشی یا تحریک معده می‌شود.

با این حال توجه کنید که منظورمان حذف کامل موز از صبحانه نیست. می‌توان موز را با دیگر مواد غذایی مصرف کرد. در این صورت میزان قند آن ثابت‌تر و هضم آن کندتر می‌شود و به این ترتیب احساس سیری طولانی مدت ایجاد می‌کند.

شما می توانید موز را به همراه مواد غذایی دیگری مانند غلات یا به صورت اسموتی انرژی زا با مواد دیگر مانند تخم شربتی میل کنید.