# ناشتا موز نخورید

17 آذر 1401

موز دارای منیزیم، پتاسیم و میزان زیادی فیبر و ویتامین است، در نتیجه انرژی زا و ضد خستگی محسوب می‌شود؛ خیلی افرادی که صبح با عجله خانه را ترک می‌کنند، این میوه را به عنوان صبحانه مصرف می‌کنند، اما برخی متخصصان معتقدند موز به تنهایی انتخاب مناسبی برای صبحانه نیست، زیرا حاوی ۲۵ درصد قند و یک میوه اسیدی است به ویژه برای افرادی که رژیم لاغری دارند، توصیه نمی‌شود.

با این وجود حذف کامل موز از صبحانه درست نیست، متخصصان رژیم‌های لاغری توصیه می‌کند برای استفاده از خواص موز آن را نباید به تنهایی مصرف کرد.

می‌توان موز را با دیگر مواد غذایی مصرف کرد؛ در این صورت میزان قند آن ثابت‌تر و هضم آن کندتر می‌شود و بدین ترتیب احساس سیری طولانی مدت ایجاد می‌کند.

موز را می‌توان به همراه مواد غذایی دیگری مانند غلات یا ماست یا به صورت اسموتی انرژی زا با مواد دیگر مانند تخم شربتی میل کرد.