

کیک و کلوچه، تنقلات کم‌کالری نیستند

16 آبان 1404

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در واکنش به یکی از باورهای نادرست تغذیه‌ای اعلام کرد: تنقلاتی مانند کیک و کلوچه، برخلاف تصور عمومی، دارای کالری، قند و چربی بالایی هستند و مصرف بی‌رویه آن‌ها می‌تواند موجب افزایش وزن و چاقی شود.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: بسیاری از افراد تصور می‌کنند مصرف تنقلاتی مانند کیک و کلوچه تأثیر چندانی بر وزن بدن ندارد، در حالی که این محصولات از نظر انرژی و ترکیبات قندی بسیار غنی هستند.

براساس اعلام کارشناسان تغذیه، یک عدد کیک یزدی کوچک حدود ۱۲۵ کالری و یک عدد کلوچه سنتی حدود ۵۰۰ کالری انرژی دارد. مصرف مکرر این محصولات می‌تواند منجر به دریافت کالری مازاد و در نهایت افزایش وزن شود.

در این گزارش آمده است: علاوه بر کالری بالا، کیک‌ها و کلوچه‌ها حاوی مقادیر زیادی چربی اشباع، شکر و مواد افزودنی بوده و از نظر ارزش تغذیه‌ای، میزان پروتئین، فیبر و ویتامین‌های مفید در آن‌ها بسیار پایین است.

دفتر بهبود تغذیه جامعه با اشاره به پیامدهای مصرف زیاد تنقلات صنعتی تأکید کرد: مصرف این مواد نه تنها باعث دریافت انرژی اضافی می‌شود، بلکه به دلیل ترکیب قندی بالا، احساس گرسنگی زودهنگام و میل به مصرف مجدد مواد غذایی را افزایش می‌دهد.

این دفتر توصیه کرد: برای تأمین انرژی روزانه و کنترل وزن، افراد از میان‌وعده‌های سالم‌تر مانند میوه‌ها، سبزیجات، مغزها و دانه‌ها استفاده کنند. رعایت اعتدال در مصرف میان‌وعده‌ها و انتخاب آگاهانه مواد غذایی، نقش مهمی در حفظ سلامت بدن و پیشگیری از چاقی دارد.