

خوراکی‌های «سالم‌نما» را بشناسید

18 تیر 1405

متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند که انتخاب میان‌وعده مناسب، نقش مهمی در حفظ سلامت و کنترل وزن دارد. با این حال، بسیاری از افراد در انتخاب میان‌وعده مرتکب اشتباهاتی می‌شوند که نتیجه آن دریافت کالری اضافی و افزایش خطر چاقی است.

به گفته کارشناسان، یکی از رایج‌ترین اشتباهات، مصرف خوراکی‌های بسته‌بندی‌شده‌ای مانند گرانولا، بیسکویت‌های پروتئینی و نوشیدنی‌های طعم‌دار است. این محصولات اگرچه ظاهری سالم دارند، اما اغلب حاوی قند افزوده، چربی‌های ناسالم و فیبر اندکی هستند و نمی‌توان آن‌ها را جایگزین مناسبی برای یک میان‌وعده مغذی دانست.

از دیگر خطاهای رایج، بی‌توجهی به حجم و کالری میان‌وعده است. حتی خوراکی‌های سالم نیز در صورت مصرف بیش از اندازه می‌توانند کالری دریافتی روزانه را افزایش دهند.

کارشناسان همچنین هشدار می‌دهند که مصرف خوراکی‌های شیرین یا کربوهیدرات‌های ساده بدون پروتئین و فیبر، باعث افزایش سریع قند خون و افت ناگهانی آن می‌شود؛ وضعیتی که احساس گرسنگی را در مدت کوتاهی بازمی‌گرداند.

حذف کامل میان‌وعده نیز از دیگر اشتباهات رایج است. زمانی که فاصله بین وعده‌های اصلی بیش از چهار تا پنج ساعت باشد، بدن با افت انرژی و تمرکز مواجه می‌شود و احتمال پرخوری در وعده بعدی افزایش می‌یابد.

متخصصان توصیه می‌کنند برای داشتن یک میان‌وعده سالم، ترکیبی از پروتئین، فیبر و چربی‌های مفید انتخاب شود تا هم احساس سیری طولانی‌تر ایجاد کند و هم از نوسانات قند خون جلوگیری شود.