همبرگرخورها بخوانند!

11 خرداد 1402

همبرگر یکی از لذیذترین و پرطرف‌دارترین غذاها در تمام دنیاست که حتی گیاهخوارها هم نمی‌توانند از آن بگذرند و به همین دلیل جایگزینی برای آن پیدا کرده‌اند و همبرگر گیاهی را خلق کرده‌اند.

هرچند همبرگر پای ثابت منوی بیشتر رستوران‌های فست‌فود است اما می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی نیز باشد. فقط کافی است بدانید وقتی بیرون هستید چگونه همبرگر سفارش دهید یا در خانه چطور همبرگر درست کنید که سالم باشد.

حقایق تغذیه‌ای همبرگر

اطلاعات تغذیه‌ای زیر برای یک همبرگر متوسط با گوشت گوساله روی نان سفید و بدون هیچ چاشنی دیگری ارائه شده است (۱۴۵ گرم).

. کالری ۴۱۸

. چربی ۲۰ تا ۲۱ گرم

. سدیم ۵۱۵ میلی‌گرم

. کربوهیدرات ۳۰ گرم

. فیبر یک گرم

. قند ۴/۴ گرم

. پروتئین ۴/۲۵ گرم

کربوهیدرات

کربوهیدرات‌های موجود در همبرگر تا حدود زیادی از نان و قند موجود در نان ناشی می‌شوند. یک وعده همبرگر تقریباً ۳۰ گرم کربوهیدرات دارد. طبق دستورهای غذایی ۴۵ تا ۶۵ درصد از کالری دریافتی روزانه شما باید از کربوهیدرات‌ها باشد. اگر شما هر روز ۲۰۰۰ کالری دریافت کنید پس باید بین ۲۲۵ تا ۳۲۵ گرم آن از کربوهیدرات‌ها باشد. خوردن همبرگر با نان سبوس‌دار می‌تواند فیبر سالم‌تری به بدن برساند.

چربی

یک همبرگر تقریباً ۲۰ گرم چربی دارد. ضمناً با خوردن همبرگر مصرف چربی اشباع خود را بالا

می‌برید. گوشت گوساله که اصلی‌ترین ماده در ترکیبات یک همبرگر است پُر از چربی اشباع می‌باشد و خیلی از افراد همبرگر را با روغن اضافی یا کره نیز تهیه می‌کنند.

چربی اشباع باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود. کارشناسان توصیه می‌کنند مصرف چربی اشباع خود را به ۱۰ درصد از کل کالری مصرفی روزانه‌تان محدود کنید.

پروتئین

یک همبرگر تقریباً ۴/۲۵ گرم پروتئین دارد. میزان نیاز شما به پروتئین بستگی به سن، وزن و سطح فعالیتتان دارد؛ اما به‌طورکلی میزان توصیه شده نیاز افراد به پروتئین، ۸/۰ گرم به‌ازای هر کیلوگرم از وزن بدن می‌باشد. همبرگر می‌تواند منبع خوبی از پروتئین باشد.

ویتامین‌ها و املاح

گوشت گوساله همبرگر منبع خوبی از انواع ویتامین‌ها و املاح است از جمله:

. آهن: یک همبرگر منبع عالی آهن است که یک ماده معدنی ضروری و مسئول تولید هموگلوبین در بدن می‌باشد. کمبود آهن می‌تواند باعث علائمی مثل مه مغزی، خستگی و دیگر علائم شود.

. فسفر: بدن شما برای رشد استخوان‌ها و عملکرد سلولی به فسفر نیاز دارد.

. زینک (روی): زینک یک ماده معدنی کمیاب است که برای حفظ عملکرد سالم سیستم ایمنی ضرورت دارد.

. B۱۲: شما این ویتامین را فقط از طریق محصولات حیوانی می‌توانید به دست آورید، از جمله گوشت گوساله. کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند باعث خستگی و سردرد و سرگیجه شود.

. سلنیوم: محصولات گوشتی مثل همبرگر منبع خوبی از ماده معدنی کمیاب سلنیوم هستند.

کالری

تعداد کالری‌هایی که در یک روز نیاز دارید به عوامل متعددی از جمله میزان فعالیت، سن و اینکه آیا سعی در حفظ وزن دارید یا کاهش وزن بستگی دارد. یک همبرگر ۴۱۸ کالری دارد که باعث می‌شود غذایی پُرکالری محسوب شود. اگر پنیر و دیگر چاشنی‌ها را نیز به همبرگر اضافه کنید این میزان کالری بیشتر هم می‌شود. طبق دستورالعمل‌های غذایی زنان به ۱۶۰۰ تا ۲۴۰۰ کالری در روز و مردان به ۲۲۰۰ تا ۳۲۰۰ کالری در روز نیاز دارند.