همراه با غذا چه مخلفاتی بخوریم بهتر است؟

24 شهریور 1402

دکتر فردین علی ملایری ؛ عضو انجمن تغذیه ایران درباره مصرف مخلفات کنار غذا از جمله سالاد، سبزی، ماست، زیتون و ترشیجات، گفت:«تاثیر مصرف مخلفات در کنار غذا بر اشتهای فرد بستگی به این دارد که در چه وعده ای مصرف شوند به عنوان مثال اگر سالاد با نمک کم و بدون سس یا با سس هایی که ماده اصلی آن ماست باشد، یک ربع قبل از غذا مصرف شود می تواند تا یک حدی احساس پری به فرد دست دهد و کمتر غذا بخورد.»

ی خاطرنشان کرد:« بعضی از سالادها دارای مخلفات سنگین مثل پنیر و ذرت و کالباس هستند مثل سالاد ماکارونی که کالری بالایی دارند و منظور ما از سالاد این نوع سالادها نیست. به طور کلی خوردن سالاد و سبزی در کنار غذا اثر مثبتی بر اشتهای افراد دارد و خوب است که کنار سفره باشد ولی زمان بندی مصرف این مواد غذایی مهم است مثلا مواد غذایی ترش را نباید جداگانه بدون غذا خورد ولی سالاد را می توان بدون غذا مصرف کرد.»

این مشاوره رژیم درمانی درباره تاثیر مصرف ترشیجات بر روی اشتهای افراد گفت:« مصرف ترشیجات به مقدار زیاد و با معده خالی باعث می شود فرد دچار دل ضعفه و اشتهای بیشتر شود. اگر فرد دچار کم اشتهایی باشد افزودن ترشی در کنار غذا در حد معقول و به اندازه یک پیاله کوچک می تواند به افزایش اشتهای فرد کمک کند که البته موجب افزایش جذب مواد مغذی در بدن نیز می شود ولی برای افرادی که دچار چاقی هستند مصرف ترشیجات توصیه نمی شود چراکه باعث افزایش اشتهای فرد و پرخوری می شود.»

وی در ادامه گفت:« مصرف زیتون در کنار غذا نیز بستگی به وضعیت سلامت افراد دارد اگر فرد دچار فشارخون بالا باشد مصرف زیتون به دلیل اینکه حاوی نمک است توصیه نمی شود مگرآنکه در ابجوش سرد شده باشد که نمکش را پس داده باشد،اما در افرادی که مشکل فشارخون ندارند اما دچار یبوست هستند خوردن زیتون در کنار غذا مفید است.»

وی درباره مصرف ماست در کنار غذا گفت:« غذاهایی که گوشتی هستند مثل کباب و غیره آهن شان نوعی است که در رقابت با ماست قرار نمی گیرند یعنی مقدار جذبشان تحت تاثیر کلسیم لبنیات قرار نمی گیرد و لذا مصرف همزمان ماست با غذاهای گوشتی مشکلی ایجاد نمی کند اما غذاهایی که گوشتی نیستند معمولا آهنی که دارند ممکن است با کلسیم ماست رقابت کند که در افراد دچار کم خونی بهتر است زمان مصرف را تغییر دهند وهمزمان با لبنیات مصرف نشود و به جای آن همراه با منابع حاوی ویتامین ث همچون مرکبات مصرف شود تا جذب آهن بیشتر شود. ماست به آن شکلی که عموم مردم تصور می کنند مانع از جذب آهن در بدن نمی شود و چون حالت اسیدی دارد اتفاقا کمک می کند جذب آهن غذا بیشتر شود اما بهتراست.»

وی در ادامه گفت:«اطلاعات اشتباه درباره ممنوعیت مصرف ماست در کنار غذا باعث شده افراد کل جامعه ماست را در کنار غذای خود مصرف نکنند و با توجه به اینکه مصرف لبنیات در کشور ما پایین است و اطلاعات غلطی که در این زمینه به مردم داده اند باعث حذف ماست از کنار غذاها شده است. همچنین مصرف شیر هم در میان مردم پایین است از طرف دیگر متاسفانه اولویت افراد برای نوشیدنی، مصرف نوشابه است چون ارزان تر است در نتیجه دوغ هم مصرف نمی کنند به همین دلیل این باعث می شود مصرف لبنیات در جامعه کاهش پیدا کند.»

وی افزود:«افراد علاوه بر اینکه ماست را در کنار غذا مصرف نمی کنند، معمولا به صورت جداگانه و به عنوان میان وعده آن را مصرف نمی کنند لذا مصرف این ماده غذایی کاهش پیدا کرده است بنابراین این شبهه که مصرف ماست کنار غذا مانع از جذب آهن در بدن می شود منطقی نیست مخصوصا در افرادی که کم خونی ندارند مصرف ماست در کنار غذا هیچ مشکلی بوجود نمی آورد چرا که خود باعث تامین کلسیم خواهد شد .»

وی در پایان گفت:«افراد سعی کنند بعد از غذا و به همراه آن مایعات زیادی مصرف نکنند چون باعث ترش کردن معده و نفخ می شود همچنین نوشیدن یک یا دولیوان آب نیم ساعت قبل از غذا هم باعث احساس سیری در فرد می شود هم از پرخوری هنگام غذا خوردن جلوگیری می کند.»