

با کره و مربای صبحانه مخالفم!

۱۳۹۰/۱۲/۰۹ - ۰۹:۴۸

خوردن مربا و کره در وعده صبحانه چندان توصیه نمی‌شود و در صورت تکرار می‌تواند عامل ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی باشد...

سوئد کشوری است که سرمای آن به خصوص در فصل زمستان مثال‌زدنی است. مردم این کشور به طور سنتی برای مقابله با سرما عادت‌های غذایی دارند که در ادامه به بررسی برخی از آنها می‌پردازیم....

1 مصرف سیب‌زمینی به شکل سرخ شده یا پوره

معمولا مواد غذایی پروتئین‌دار، گرم‌زایی بیشتری دارند اما آنچه در مورد مردم سوئد دیده می‌شود، مصرف کربوهیدرات با چربی فراوان است. در صورتی که سس یا پوره تهیه شده فلفل داشته باشد تا حدی می‌تواند گرم‌زا باشد در غیر این صورت باید این‌گونه توجیه کرد که این مردم با دریافت سهم بیشتر چربی سعی می‌کنند، انرژی بالاتری دریافت کنند و چون سوخت‌وساز و حرارت بدن افزایش می‌یابد تحمل افراد برای مقابله با سرما نیز بیشتر می‌شود.

2 خوردن مربا و کره در وعده صبحانه

خوردن مربا و کره در وعده صبحانه چندان توصیه نمی‌شود و در صورت تکرار می‌تواند عامل ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی باشد. البته باید به خاطر داشت که در گذشته به دلیل در دسترس نبودن میوه‌ها در زمستان مصرف مربا یک عادت مناسب بود در حالی که امروزه دیگر این عدم دسترسی دیده نمی‌شود بنابراین خوردن مربا دیگر به منظور تامین میوه مورد نیاز بدن نیست. اما به نظر می‌رسد که عادت خوردن کره با مربا در میان سوئدی‌ها باز هم به دریافت انرژی بیشتر برای گرم کردن بدن بازمی‌گردد.

3 قهوه غلیظ، نوشیدنی محبوب

کافئین خود گرم‌زا است و به عنوان یک عامل محرک، بدن را گرم می‌کند. مقدار کافئینی که در روز توصیه می‌شود در حد یک یا دو قهوه معمولی یا یک فنجان قهوه غلیظ است. زیرا مصرف بیش‌ازحد کافئین عوارضی نظیر لرزش دست، کاهش تمرکز، بی‌خوابی، پوکی استخوان و مشکلات قلبی - عروقی را در پی خواهد داشت.

همان طور که در این عادت هم می بینیم سوئدی ها معمولا عادت به مصرف کربوهیدرات با چربی دارند. این دو با هم نه تنها سوئدی ها را در فصل سرد، سیر نگه می دارد، بلکه بدنشان را گرم می کند. به طور کلی توصیه می شود در تمام وعده های غذایی 3 گروه وجود داشته باشد که منابع کربوهیدرات ها یکی از این گروه ها هستند و باید 50-60 درصد انرژی روزانه ما را تامین کنند. البته چه بهتر که نان (آن هم از نوع کامل) در تمامی وعده ها، تامین کننده کربوهیدرات های روزانه باشد.

کلیه حقوق متعلق به شبکه خبری صنایع غذایی ایران می باشد.