

الكرواسون «يزيد من تراكم الدهون»



حذرت مارينا كوبيتكو، خبيرة التغذية الروسية من أن تناول المنتظم لوجبة إفطار فرنسية تقليدية يمكن أن يبدأ عملية تراكم الدهون.

وقالت: «في المطبخ الفرنسي، من المعتاد تناول كرواسون مع القهوة على الإفطار. ولكن من وجهة نظر التغذية الحديثة، من الخطأ تناول مثل هذا الطعام

ووفقاً للخبيرة، لا يحتوي الكرواسون التقليدي إلا على السعرات الحرارية والكربوهيدرات والدهون المشبعة

وأوضحت كوبيتكو أن الكرواسون يُخبز من دقيق ممتاز. لا يوجد شيء آخر غير السعرات الحرارية والكربوهيدرات والدهون المشبعة. نسبة البروتين فيها قليلة جداً، ولا يوجد عملياً أي فيتامينات ومعادن وألياف غذائية

«وتعتقد الخبيرة أن المنتجات بمثل هذه التركيبة يمكن أن تثير تراكم الدهون في الجسم. بحسب «سبوتنيك

وأضافت: «الكرواسون منتج غير متوازن وعالي الكربوهيدرات وفيه سرعات حرارية عالية. إذا تناولته، ستبدأ عملية تراكم الدهون في الجسم».

.وتوصي خبيرة التغذية باستبدال الكرواسون الفرنسي بخبز مصنوع من دقيق القمح الكامل في قائمة الصباح

.«وقالت: «من الأفضل استبدال الكرواسون الكلاسيكي بالخبز أو منتجات المخازن المصنوعة من دقيق الخشن

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024