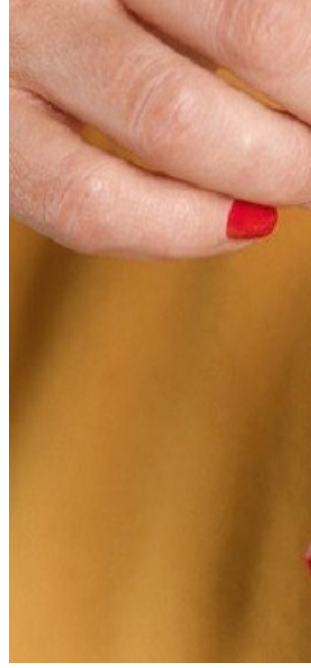


أخصائية روسية: الرأي الشائع بأن المكسرات هي وجبة خفيفة مثالية خاطئ



أعلنت الدكتورة زهرة بافلوفا، أخصائية الغدد الصماء في مركز البحوث الطبية التابع لجامعة موسكو، أن المكسرات لا تصلح كوجبات خفيفة.

وتشير الأخصائية، إلى أن الرأي الشائع بأن المكسرات هي وجبة خفيفة مثالية خاطئ، لأن المكسرات تحتوي على مواد مغذية مثل الزيوت النباتية والعناصر المعدنية، ولكن يكفي تناول كمية قليلة منها للحصول على ما يحتاجه الجسم من هذه المواد.

وتقول، "للحصول على المواد المفيدة من المكسرات، والعناصر المعدنية والزيوت النباتية وغيرها، يكفي تناول بضع قطع منها فقط، فمثلاً من الجوز تكفي حبتين، الجوز البرازيلي تكفي حبة واحدة، اللوز والبندق والكاجو 6-7 قطع".

وتضيف، تحتوي المكسرات على سرعات حرارية عالية، لذلك تناولها بكميات كبيرة يمكن أن يسبب زيادة الوزن والسمنة، ولكن الوجبة الخفيفة يجب أن تكون متوازنة قدر الإمكان.

وتقول، "يجب أن تكون الوجبة الخفيفة كاملة ومتوازنة، حيث يجب أن تحتوي على البروتينات وعناصر نباتية، خضروات أو فاكهة.

وتناول المكسرات كوجبة خفيفة تكون غنية بالسعرات الحرارية، لأنه ليس هناك من يكفي بتناول حبتين من اللوز أو الجوز، بل يأكل ما لا يقل عن حفنات منها أو أكواب، كما أن الجسم لا يمتص من المكسرات سوى كمية ضئيلة من البروتينات التي تحتويها".

ووفقا لها، أفضل خيار للوجبات الخفيفة هو الزبادي مع الخيار أو التفاح، والوجبة الخفيفة في النصف الأول من النهار يجب أن تحتوي مادة بروتينية مع الفاكهة، وفي النصف الثاني مع الخضروات.