

احذر بدء يومك بتناول الموز!



الأربعاء 5 أبريل 2017 04:04 م

تناول الخضار والفاكهة صحي وينصح به خبراء التغذية، لذا يلجأ كثيرون إلى تناولها في الصباح لتعويض وجبة الفطور لكن ليس كل فاكهة ينصح بتناولها والمعدة فارغة، لهذا تنصح خبيرة التغذية الأمريكية، داري جيوفر، بعدم تناول الموز في الصباح والمعدة فارغة؛ بحسب ما تنقل عنها صحيفة "أوغسبورغر ألغمانية" الألمانية

وتحذر الخبيرة الأمريكية الذين يأملون بتغذية صحية، من تناول الموز باكرا قبل الفطور، وتنصحهم بتناول تفاحة أو كمثرى مثلا، حسب الصحيفة الألمانية

أما سبب التحذير من تناول الموز، فيعود إلى احتوائه على كمية كبيرة من السكر مقارنة بفاكهة أخرى مثل التفاح والكمثرى، وبالتالي فإن الموز يزود الجسم بالطاقة بسرعة، وهذا يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم أيضا بسرعة وعودته إلى الانخفاض بسرعة

لكن بالنسبة للرياضيين الذين يحتاجون للطاقة بسرعة فإن تناول الموز في الصباح يكون مفيدا ويمكن أن يمدهم بالطاقة اللازمة

ويرى خبراء الصحة أنه بعد ذلك يشعر المرء من جديد وبسرعة بالجوع قبل أن يحين موعد وجبة الغداء، ويترافق الجوع مع الشعور بالتعب

ومن هنا فإنه ليس من المناسب تناول الموز وسد الجوع حتى موعد وجبة الغداء لكن ذلك لا يعني أبدا الاستغناء عن تناول الموز سواء في الصباح بشكل مطلق، حيث يحتوي على مواد غذائية مهمة يحتاجها الجسم، مثل فيتامين B6 والبوتاسيوم والمغنيزيوم، وهذه المواد الضرورية يستفيد منها الجسم بتناول الموز مع أشياء أخرى مثل المكسرات والزبادي