

آدم های چاق ترشی مصرف نکنند!

به گفته متخصصان تغذیه، برخی ترشی‌ها دارای میزان زیادی روغن هستند و مصرف آنها می‌تواند در کاهش وزن، اختلال ایجاد کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، ترشی‌ها رنگ و لعاب و مزه خوبی به غذا می‌دهند. از این رو طرفداران زیادی دارند. با این حال، کمتر کسی نسبت به مضرات مصرف ترشی آگاهی دارد. اگر از آن دسته افرادی هستید که به دنبال کاهش وزن هستید، باید در مصرف ترشی تجدید نظر کنید.

در حقیقت این موضوع به دلیل آن است که ترشی دارای سطح بالایی از نمک است. برخی ترشی‌ها مانند ترشی انبه و زیتون نیز دارای میزان زیادی روغن هستند. در حقیقت سطح بالای نمک باعث جذب بیشتر آب در بدن می‌شود و در روند کاهش وزن فرد اختلال ایجاد می‌کند.

گرچه روغن موجود در ترشی زیتون و انبه نسبت به سایر روغن‌ها سالم‌تر و بهتر هستند اما نباید چشم خود را به این حقیقت ببندید که این موضوع به معنای کالری بالای آن است.

اگر به دنبال کاهش چند کیلوگرمی از اضافه وزن خود هستید، ترشیجات را از رژیم غذایی خود حذف کنید. با این حال، ترشیجاتی در بازار وجود دارند که بدون روغن بوده و دارای سطح پایینی از نمک هستند. حداقل می‌توانید برای خودتان چنین ترشی‌های رژیمی را در خانه درست کنید.

در پایان دانستن این نکته ضروری است که ترشی یک ماده غذایی مخصوص فصول سرد سال است و با نزدیک شدن به تابستان و هوای گرم بهتر است از مصرف آن اجتناب کنید.