کد خبر: ۳۹۲۰۵۴
یکشنبه ۲۱ فروردین ۱۴۰۱ ۲۱:۳۱

# زولبیا و بامیه نخورید

مصرف زولبیا و بامیه در لحظات اولیه پس از افطار به جهت اینکه دارای قندهای ساده بالایی است، به سرعت قند خون مورد نیاز را بالا برده وموجب سیری زودرس، کاهش اشتها و حذف وعده اصلی می‌شود.<br&#۴۷;>

به گزارش سایت خبری پرسون، کارشناس نظارت بر مواد غذایی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه به تشریح نکات مهم بهداشتی و تغذیه‌ای در مصرف زولبیا و بامیه پرداخت.

دکتر سمیه سلیمانی مهر از زولبیا و بامیه به عنوان یکی از پرطرفدارترین خوراکی‌های ماه مبارک رمضان یاد کرد و افزود: شاید بتوان گفت بعد از خرما، زولبیا و بامیه پرمصرف‌ترین شیرینی افطار و سحر روزه داران است.

وی افزود: مصرف بالای این شیرینی در حالیست که هردانه بامیه ۸۰ کالری و هر دانه زولبیای متوسط ۲۰۰ کالری انرژی دارد و همین کالری بالا زولبیا و بامیه به علت داشتن قند و روغن فراوان زمینه‌ساز چاقی و اضافه وزن در افراد است.

وی افزود: مصرف زولبیا و بامیه در لحظات اولیه پس از افطار به جهت اینکه دارای قندهای ساده بالایی است، به سرعت قند خون مورد نیاز را بالا برده وموجب سیری زودرس، کاهش اشتها و حذف وعده اصلی می‌شود.

وی تصریح کرد: با توجه به این شرایط توصیه می‌شود روزه داران قند مورد نیاز بدنشان را با خوردن خرما و شیر و یا کشمش و چای و یا حتی آبمیوه تازه جبران کنند تا ولع خوردن زولبیا و بامیه هم در آن‌ها کاهش پیدا کند.

سلیمانی مهر گفت: مشکل دیگر در زمینه زولبیا و بامیه، استفاده از رنگ‌های مصنوعی در تولید آن است.

وی افزود: متاسفانه علی رغم کنترل‌های شدید ارگان‌های مرتبط، بعضی قنادی‌ها به دلیل گران بودن زعفران و رنگ‌های طبیعی در تهیه این شیرینی از رنگ‌های مصنوعی استفاده می‌کنند که به علت عوارض بیش از حد رنگ‌های مصنوعی بهتر است برای اطمینان از زولبیا و بامیه‌هایی که بیرنگ هستند استفاده شود.

سلیمانی مهر با تاکید بر لزوم توجه به رنگ زولبیا و بامیه هنگام خرید، گفت: هر چه زولبیا و بامیه قهوه‌ای‌تر و سوخته‌تر باشد نشانه مرغوبیت آن نیست، بلکه نشان دهنده این است که در روغن چندبار حرارت داده تهیه شده اند و در نتیجه حاوی مواد سمی بیشتری هستند که عامل سرطان می‌باشند؛ بنابراین توصیه می‌شود افراد از خرید زولبیا و بامیه که حالت سوخته دارد یا بیش از حد معمول خمیرگونه بوده یا مانده و مزه آن تغییر کرده، پرهیز کنید.

سلیمانی مهر گفت: توصیه می‌شود در صورت تمایل به مصرف زولبیا و بامیه این محصول از قنادی‌های معتبر که سابقه ساخت و عرضه محصولات بهداشتی داشته و تحت نظارت وزارت بهداشت فعالیت می‌کنند، تهیه شود.

وی نکته مهم دیگر در زمینه زولبیا و بامیه را زمان مصرف آن دانست و افزود: توصیه می‌شود از مصرف زولبیا و بامیه در وعده سحری خودداری شود، چرا که این محصول به علت شیرینی بالا، قند خون را به سرعت افزایش داده و موجب ایجاد گرسنگی زودرس در ساعات ابتدایی روز می‌شود.

کارشناس نظارت بر مواد غذایی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه همچنین با تاکید بر مصرف محدود این محصول برای تمام افراد، توصیه کرد: افراد مبتلا به دیابت، چاقی و چربی خون بالا تا حد ممکن از مصرف این نوع شیرینی پرهیز کنند.

وی همچنین توصیه کرد: افراد از نگهداری طولانی مدت زولبیا و بامیه در منزل اجتناب کنند و به مقدار کم این محصول را خریداری کنند.