کد خبر: ۳۹۸۰۴۹
جمعه ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۱ ۱۶:۰۶

چه زمانی موز بخوریم؟

موز یکی از بهترین و سالم ترین میوه هاست، به شرطی که آن را در زمان مناسب بخورید تا تاثیرات لازم را بر روی بدن داشته باشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، موز یکی از میوه های مقوی است،شاید همه ی ما فکر کنیم که مگر زمان خوردن موز به حال ما فرقی هم میکند؟ بله فرق می کند،زمان خوردن این میوه بر مفید یا مضر بودن آن اثر می گذارد.

در این بخش از سلامت نمناک ۲ مطلب جدا را برایتان آماده کرده ایم که با مطالعه کامل آنها خواهید دانست که خوردن موز هنگام صبح بهتر است یا شب و اینکه بهترین زمان و شرایط خوردن میوه موز چه زمانی است.

خوردن موز در وعده صبحانه خوب است یا بد؟

موز، سالم و مغذی است و به تقویت انرژی صبحگاهی کمک می کند، اما یک دلیل نقض کننده برای آن نیز وجود دارد. اگر یکی از آن روزهایی است که عجله دارید و موز یک گزینه بسیار عالی به نظر می رسد، حتما این بخش از سلامت تغذیه در نمناک را بخوانید.

موز یک میوه سالم و مقوی است و به تقویت انرژی صبحگاهی کمک می کند، اما طبق گفته یک متخصص تغذیه به طرز شگفت انگیزی تنها میوه زردی است که بدترین گزینه برای صبحانه محسوب می شود.

با وجود اینکه سرشار از پتاسیم، فیبر و منیزیم هستند، اما یک گزینه عالی برای اولین وعده غذایی در روز نیز نمی باشد.

دلیل اینکه چرا نباید برای صبحانه موز بخورید

موز از ۲۵ درصد شکر طبیعی تشکیل شده است و طبق گفته دکتر داریل گیوفر:زمانی که به تنهایی برای صبحانه مصرف می شود، میزان زیادی اسید و قند تولید می کند اما نه به اندازه ای که تا ظهر شما را سیر نگه دارد در نتیجه احساس دل ضعفه و گرسنگی مداوم می کنید و به ریزه خواری روی می آورید به این ترتیب نیز قند خون شما بالا می رود و زمینه ای برای ذخیره چربی فراهم می شود.

زمانی که موز هضم می شود، میزان اسید آن نیز باعث بروز مشکلات گوارشی یا تحریک معده می شود بنابراین توصیه می شود برای استفاده از خواص موز آن را به تنهایی و صبح ها مصرف نکنید.

مگر اینکه با مواد غذایی دیگری که دارای چربی سالم است، ترکیب شود که به طور موقت شما را پر می کنند. اما در کل، زود احساس خواب آلودگی و سنگینی می کنید.

خوردن موز در شب خوب است یا بد؟

همه ما می دانیم و شنیده ایم که باید از خوردن میوه ها به خصوص موز، در شب اجتناب کرد و بدون اینکه دنبال قاعده و توضیحات آن باشیم، پذیرفته ایم و هرگز سوال نکردیم که چرا خوردن موز در شب بد و مضر است.

موز، میوه ای است که سرشار از مواد مغذی می باشد و یک پک کامل برای مواد مغذی و مواد معدنی مناسب بدن انسان است. بر طبق گزارشات آیورودا (طب سنتی هند)، خوردن موز در شب ناامن و خطر زا نیست. اما بهتر است افرادی که دچار سرماخوردگی یا سرفه شده اند، از مصرف آن اجتناب کنند زیرا علائم را تشدید خواهد کرد.

بالاخره زمان مناسب خوردن موز چه وقت روز است؟

برای پاسخ به این سوال باید بگوییم که به طور کلی از این مقاله چنین برداشت می شود که خوردن میوه موز عصر و غروب توصیه شده است و خواصی دارد که در ادامه بخش سلامت نمناک آورده ایم؛ دقت داشته باشید که سنگینی موز علتی است که متخصصان تغذیه مصرف آن را بلافاصله قبل از خواب مضر دانسته اند.

میوه موز، زمان زیادی طول میکشد تا هضم شود و همچنین ممکن است باعث تنبلی نیز شود. متخصصان تغذیه می گویند موز سالم و انرژی زا است، اما تنها کسانی که از سرماخوردگی و گلودرد، مشکلات آسم و سینوسی رنج می برند، باید از خوردن آن در عصر اجتناب کنند.

فواید مصرف موز در ساعات بعد از ظهر و غروب

مصرف موز در بعد از ظهر بخصوص بعد از ورزش کردن بسیار مفید و مناسب است و فوایدی دارد که در ادامه خواهید خواند.

به اسید معده کمک میکند

بر اساس یک تحقیق موز یک گزینه و انتخاب مناسب برای کسانی است که از غذاهای خیابانی و پرادویه زیاد استفاده می کنند، که خوردن یک عدد موز بعد از این غذاها حرارت بدن را کاهش میدهد و حتی مانع ایجاد زخم معده نیز میشود.

باعث خواب میشود

موز غنی از پتاسیم است و به ریلکس کردن ماهیچه ها بعد از یک روز خسته کننده کمک می کند. خوردن یک یا دو عدد موز در اواخر عصر یا غروب کمک می کند تا بدن شما آماده خواب شود.

طبق گزارشات:یک عدد موز بزرگ حاوی ۴۸۷ میلی گرم پتاسیم است، که حدود ۱۰ درصد از مصرف مورد نیاز بدن یک بزرگسال در روز را تامین میکند.

باعث چاقی نمی شود

یک عدد موز حاوی فقط ۱۵۰ کالری است. بنابراین اگر می خواهید شامی مصرف کنید که کمتر از ۵۰۰ کالری داشته باشد، دو عدد موز و یک فنجان شیر کم چرب گزینه ایده آلی است.

کم کردن اشتها و کاهش ولع به شیرینی جات

اگر شما آخر شب، ولع خوردن شیرینی جات پیدا کردید، خوردن یک عدد موز می تواند انتخاب هوشمندانه ای برای جلوگیری از مصرف غذاهای پر شیرینی و سرشار از کالری باشد.

همچنین موز به اندازه کافی شیرین است، تا احساس شما را ارضا کند و در عین حال حاوی ویتامین های زیاد و فیبر نیز می باشد.

نتیجه گیری

موز، سرشار از مواد مغذی است و همچنین باعث خواب آلودگی میشود بنابراین یکی از بهترین زمان های روز برای خوردن میوه موز غروب و عصر است در حدی که فاصله ی بین خوردن آن و خواب رعایت شود تا مبادا مشکلی ایجاد کند اما کسانی که مستعد ابتلا به آسم و سرماخوردگی هستند، باید از مصرف آن در شب هنگام، اجتناب کنند.