

متخصص تغذیه و رژیم درمانی؛

مصرف بیسکویت سبوس دار به کاهش وزن کمک نمی کند

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، در خصوص رفع گرسنگی با خوردن بیسکویت های سبوس دار گفت: مردم در مورد مصرف نان و بیسکویت سبوس دار دچار اشتباه شده اند سبوس کالری مواد را کم نمیکند.

به گزارش سایت خبری پرسون، تیرنگ نیستانی گفت: یکی از باورهای غلط و متداولی که بین عموم مردم رواج دارد این است که هر زمان احساس ضعف یا گرسنگی دارید، بیسکویت سبوس دار بخورید.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: اضافه شدن سبوس به مواد غذایی مثل بیسکویت، نان ها و ماکارونی، ارزش و مزیت نسبی ماده غذایی را بالاتر می برد ولی هرگز به این معنی نیست که از کالری آن می کاهد یا برای سلامت مفید است و یا می توان در مقادیر بالا از آن استفاده کرد.

منبع: مهر