

خبراء بالتغذية: لا تتناول الخبز على معدة خاوية



الجمعة 28 أكتوبر 2022 01:11 م

حذر خبراء في التغذية من تناول الخبز على معدة خاوية في الصباح

وقال موقع "ذا هيلث سايت" إن الكثيرين يعتمدون بشكل كبير على الخبز، خاصة في وجبة الفطور. فلا شك أن الخبز يعد مصدرا كبيرا للطاقة لأنه يحتوي أيضًا على نسبة عالية من الكربوهيدرات، والتي تتحول إلى طاقة عند الهضم.

وأضاف الموقع أن القليلين يدركون أن الخبز غني بالسرعات الحرارية ومنخفض للغاية في العناصر الغذائية، لذلك، فإن إضافة الخبز إلى طبق الفطور الخاص بك ليس فكرة جيدة حقًا. فبصرف النظر عن كونه منخفضًا في العناصر الغذائية، يمكن أن يتسبب لك في بعض المشكلات الصحية الخطيرة، خاصة عند تناوله على معدة فارغة.

وذكر الموقع 5 آثار جانبية يمكن أن يعاني منها الجسم عند تناول الخبز على معدة فارغة:

1- ارتفاع في مستويات السكر في الدم بسبب مكونات الخبز فهو قادر على أن يرفع مستويات السكر في الدم. ومن المهم أن تتذكر أن الارتفاع المفاجئ في مستويات السكر في الدم يمكن أن يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري.

2- زيادة الوزن

الخبز الأبيض مرتفع للغاية في مؤشر نسبة السكر في الدم، ويجب على المرء أن يلاحظ أن تناول الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع (GI) يمكن أن يزيد الجوع بشكل فعال ويؤدي أيضًا إلى الإفراط في تناول الطعام، وبالتالي يمكن أن يؤدي ذلك إلى زيادة الوزن أو حتى السمنة.

3- يسبب الانتفاخ

الخبز الأبيض غني بالصوديوم، وهو مصدر للانتفاخ ومشاكل صحية أخرى محتملة في الجهاز الهضمي. ومن المعروف أن تناول الطعام الغني بالصوديوم أول شيء في الصباح -على معدة فارغة- يضر بمعدتك حيث يصعب هضمها، لذلك، لا تبدأ يومك أبدًا بقطعة خبز أبيض.

4- يسبب الإمساك

الكربوهيدرات البسيطة الموجودة في الخبز ضارة بحركة الأمعاء، وبالتالي يمكن أن تسبب الإمساك.

5- زيادة الإحساس بالجوع

يعد الخبز الأبيض مصدرا لارتفاع مؤشر نسبة السكر في الدم الجلايسيمي (GI)، مما قد يؤدي إلى زيادة الجوع والتسبب في الإفراط في تناول الطعام، وطبعًا ذلك قد يضيف الكيلوغرامات الزيادة إلى وزنك.