

معتقدات خاطئة عن الطعام

١- البندورة تساهم في زيادة الوزن

تصحيح: البندورة تعدّ في فئة الخضار حيث تساوي الحصة الواحدة منها ، مثل أي نوع من الخضار النيئة = ٢٥ وحدة حرارية.

٢- خلّ التفاح والأناناس يساهمان في حرق الدهون في الجسم
تصحيح: لا يوجد طعام يحرق الدهون . فالأناناس نوع من الفاكهة وتناوله بكمية كبيرة يوفّر نسبة مرتفعة من السكر في النظام الغذائي. أما خلّ التفاح فهو لا يحرق الدهون . ولكن لا يحتوي على أي وحدات حرارية.



٣- الموز يساهم في زيادة الوزن

تصحيح: الموز نوع من الفاكهة غنيّ جداً بمادة البوتاسيوم (معدن أساسي للجسم عامة والقلب خاصة). يجب إدخاله على النظام الغذائي بكمية معتدلة نسبة لاحتوائه على كمية عالية من السكر أكثر قليلاً من باقي أنواع الفاكهة لذلك يجب تناوله بكمية اقل من غيره.

٤- السكر الأسمر والعسل يحتويان على وحدات حرارية اقل من السكر الأبيض

تصحيح: ليس هناك من اختلاف ملموس بينهم في كمية الوحدات الحرارية. السكر الأسمر هو السكر الأبيض قبل التكرير . والعسل هو شكل من أشكال السكر الطبيعي فملعقة واحدة منه تساوي ملعقة واحدة من السكر الأبيض أو الأسمر.

History & Beyond

1878 - 2013

٥- تناول الخبز الأسمر يساعد في تخفيف الوزن

تصحيح: يحتوي الخبز الأسمر على كمية سعرات حرارية اقل بشكل بسيط مقارنة بالخبز الأبيض. إلا انه يحتوي على نسبة عالية من الألياف التي تساعد على تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم ، وتخفف من حدة الإمساك. كما انه يضاف كمية اقل من السكر والملح لتحضيره وخبزه.

٦- شوكولا الرجيم / أو السكري يحتوي على وحدات حرارية اقل من الشوكولا العادي

تصحيح: يحتوي على كمية ماثلة من الوحدات الحرارية . حيث يستبدل السكر الأبيض بالسكر الاصطناعي ولكن ترتفع نسبة الدهون المستعملة في تصنيعه. وبالتالي لا يساعد في تخفيض الوزن إنما يمكن للأشخاص المصابين بالسكري تناوله.

٧- المنتجات الخالية من الدسم هي أيضاً خالية من الوحدات الحرارية
تصحيح: ليس بالضرورة أن تكون المنتجات الخالية من الدسم خالية من الوحدات الحرارية لذلك يرجى قراءة المعلومات الغذائية على المأكولات.

٨- تحتوي الزيوت على وحدات حرارية اقل من السمنة والزبدة والمارجرين
تصحيح: تحتوي جميع الزيوت والدهون (السمنة ، الزبدة ، المارجرين ، المايونيز ...) على نفس نسبة الوحدات الحرارية في الحصة الواحدة. ولكن تعدّ الزيوت مفيدة للصحة كونها لا تحتوي على الدهون المشبعة المضرة بالصحة والموجودة بكمية مرتفعة في السمنة والزبدة وما إليها.

٩- تناول الكافيين يخفض نسبة امتصاص الكالسيوم من الطعام في الجسم

تصحيح: تناول الكافيين بكمية كبيرة ممكن أن يؤثر على عملية الامتصاص ولكن بنسبة ضئيلة.

١٠- استعمال الأعشاب المصنعة أو الطبيعية كطريقة لتخفيض الوزن
تصحيح: تؤدي هذه المنتجات إلى انخفاض الوزن . ولكن من خلال خسارة المياه من الجسم نتيجة إسهال متكرر. كما إن بعضها يؤدي إلى ردّات فعل معاكسة في الجسم خاصة في الجهاز الهضمي.