المكونات الحقيقية للنوتيلات ستصدكم!

جميعنا يتلذذ بالطعم الرائع للنوتيلات الذي يحتوي على البندق اللذيذ والكاكاو السائل المكونات الأساسية فيه، ولكن هل فكرت يوماً في قراءة ورقة ملصقات مكونات النوتيلات قبل شراؤها؟

لكن، هناك صورة تكشف حقيقة المكونات الموجودة في النوتيلات التي ستجعلك تفكر مرتين قبل شراء هذا المنتج وتناوله لأنه وبكل بساطة ليس من الأطعمة الصحية كما تعتقد .

ما هي المكونات الحقيقية التي توجد في النوتيلات؟

تحتوي النوتيلات تحتوي على 5 مكونات رئيسية وهي زيت النخيل، الكاكاو، البندق، مسحوق اللبن منزوع الدسم والسكر وغالباً ما يكون نصف هذه المكونات سكر .

ربما لا يعرف الكثير من الأشخاص الجانب السيئ من النوتيلات ومن العناصر السيئة في النوتيلات هي زيت بذور النخيل والليسيثين والغلوتامات أحادية الصوديوم أي الملح الذي يخرج من الأحماض الأمينية ويتم إضافة هذا المكون إلى النوتيلات بإعتباره أحد المكونات الأساسية .

هذا ويحمل استخدام الغلوتامات أحادية الصوديوم العديد من المخاطر الصحية والآثار الجانبية السلبية تشمل الصداع، تورم الوجه، التعرق، الغزير، اضطرابات القلب السريعة، تنميل وخدر في الوجه، الغثيان، القيء، ألم الصدر .

وإستعمال مشتقات زيت النخيل أحد المكونات السرية في النوتيلات والتي تجعل النوتيلات عنصر سيئ لأنه يحتوي علي نسبة عالية من الدهون ما يؤثر على وزن الجسم والقلب وفي بعض الحالات ينتج عنه الإصابة بالسرطان .

الى ذلك، تحتوي النوتيلات على نسبة عالية من السعرات الحرارية فإن 2 ملعقتان من النوتيلات تمد الجسم بـ 200 سعرة حرارية و هي نسبة مرتفعة جداً عندما مقارنتها بكمية السعرات الحرارية التي يجب أن تتناول في تحتل 10 % .

كما يحتوي النوتيللا على نسبة عالية من الدهون، فكل 2 ملعقتان صغيرتان من النوتيللا تمد الجسم 11 ملغرام دهون ، 11 ملغرام من الدهون المشبعة و 5.3 ملغرام من الدهون غير المشبعة. لذلك، فهي قد لا تناسب الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات و مشاكل في القلب .

بعد أن إطلعتم على المكونات السرية في النوتيللا هل ستستمر في تناوله؟