المكونات الحقيقية للنوتيلا ستصدمكم!

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

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

ما هي المكونات الحقيقة التي توجد في النوتيلا؟

تحتوي النوتيلا تحتوي على خ5 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 النوتيلا ومن العناصر السيئة في النوتيلا هي زيت بذور النخيل والليسيثين والغلوتامات أحادية الصوديوم أي الملح الذي يخرج من الأحماض الامينية ويتم إضافة هذا المكون إلى النوتيلا بإعتباره أحد المكونات الأساسية .

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

وإستعمال مشتقات زيت النخيل أحد المكونات السرية في النوتيلا والتي تجعل النوتيلا 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 النوتيلا على نسبة عالية من السعرات الحرارية فإن 2 ملعقتان من النوتيلا تمد الجسم بـ 200 سعرة حرارية و هي نسبة مرتفعة جدا عندما مقارنتها بكمية السعرات الحرارية التي يجب أن تتناول في تحتل 10 % .

كما يحتوي النوتيلا على نسبة عالية من الدهون، فكل 2 ملعقتان صغيرتان من النوتيلا 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 يعانوا من إضطرابات و مشاكل في القلب .

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