9 حقائق عن الأطعمة ستذهلك

زيت النخيل ضار جدًا، مادة غلوتامات أحادي الصوديوم تسبب الإدمان، يجب إزالة البطاطس تمامًا من النظام الغذائي الصحي والسليم – هذه هي الأشياء التي من الممكن أن نسمعها من كافة الأشخاص.

لكن، في الواقع، هناك عدد لا يحصى من الاخطاء الشائعة حول الأطعمة المختلفة، التي ستجعلك تغير نظرتك بشأنها وأسلوب نظامك الغذائي. تعرف على 9 حقائق عن الأطعمة ستذهلك وتغيّر مفهومك عن الطعام الصحي إلى الأبد:

يحتوي اللاتيه على نسبة من الكافيين أقل من الموجودة بالإسبرسو

يعلم أغلبية الأشخاص أن الإسبريسو يحتوي على نسبة عالية من الكافيين. إنه المذاق المشبع لهذا المشروب الذي يمكن أن يسبب الارتباك، لأنه لا يؤثر على "قوة" المشروبات. كمية الكافيين الموجودة في اللاتيه، الكابتشينو والإسبرسو هي نفسها تمامًا.

يجب تناول الفواكه والحلويات كوجبة حلويات

يختلف خبراء التغذية مع هذا التقليد المعمول به. ينصح بتناول الفاكهة لتناول الافطار أو كوجبة خفيفة بعد الظهر، في حين يستحسن استهلاك الحلويات خلال فترة الصباح لأن قطعتين من الشوكولاتة التي يتم تناولها في بداية اليوم لن تسبب ارتفاع حاد للأنسولين.

تشكل مادة غلوتامات أحادي الصوديوم خطر على الصحة

E621 هو ملح الصوديوم من حمض الجلوتاميك وهو من بين المضافات الأكثر انتشارًا في العالم. في الواقع، توجد هذه المادة في معظم الاطعمة مثل الفليفلة الحلوة والطماطم، إلخ. إنها تجعل براعم التذوق تعمل وتستخدم الشركات المنتجة للأغذية هذه المادة لفوائدها. الخطر للأغذية التي تحتوي على هذه المادة هو الإفراط في استهلاك الطعام الذي يحتوي عليها.

خبز الجاودير صحي أكثر من الخبز الأبيض

يعلم الأفراد أن منتجات الطحين الأبيض هي بطلان للغاية بالنسبة لم

يرغب في إنقاص وزنه ويجب أن يختار خبز الحبوب الكاملة أو غيرها. كمية السعرات الحرارية الموجودة في الخبز الأسمر والأبيض هي نفسها تقريبا، مما يجعل من الممكن الحصول على الوزن من تناول كمية زائدة من الخبز. الفارق في الطحين – الخبز الداكن مصنوع بدقيق حبوب الجاودار الذي يعتبر غني بالكثير من الألياف الغذائية.

الجرانولا هي أفضل وجبة خفيفة

وجبة خفيفة تحظى بإعجاب لدى متناولي الأكل الصحي حول العالم هي مزيج الشوفان والمكسرات والعسل المخبوز – وكلها تجعل الجرانولا من أكثر الوجبات المغذية. ومع ذلك، في السعي إلى خفض السعرات الحرارية، الشركات المنتجة تضيف السكر المحلي، الذي يسبب بزيادة الشهية.

زيت الزيتون صحي أكثر من زيت دوار الشمس

يفيد العلماء أن زيوت البذور تتمتع بصحة جيدة إذا استهلكت بكمية محدودة. أنها غنية بأحماض دهنية غير مشبعة التي تحسن عملية التمثيل الغذائي ومستوى الكوليسترول السيء، والتي بدورها يمكن أن تمنع حدوث أمراض القلب.

سكر القصب صحي

يتمتع سكر القصب بالعديد من العناصر الدقيقة المفيدة ولكن مقدارها غير مهم. الميزة الرئيسية هو يمكن استهلاكها غير مكرر.

تضر الباستا والبطاطا شكل الجسم

في الواقع، لا تعد المعكرونة والبطاطا مخيفة كما يبدو. تحتوي البطاطا على نسلة عالية من البوتاسيوم والمغنيسيوم. محتوى السعرات الحرارية في كمية 100 غرام هو 80 سعرة حرارية، في حين أن

البطاطس المقلية تضم 317 وحدة حرارية.

تضم 100 غرام من الشعيرية 114 سعرة حرارية، بينما محتوى الوحدات الحرارية في معكرونة القمح هو 230 سعرة حرارية.

زيت النخيل يؤذي الصحة

إن المحتوى العالي لحمض البالمتيك الذي جعل أغلبية الأشخاص يعتقدون أن زيت النخيل ضار. يحفز هذا الحمض زيادة "الكولسترول السيئ". يحتوي زيت النخيل على حمض الأوليك الذي يحد ضرر حمض البالمتيك في الجسم، مما لا يعد يؤثر على عملية الأيض والكوليسترول. تكمن المشكلة الرئيسية، أن الشركات تضيف زيت النخيل السيء النوعية بدلاً من المكونات الجيدة والصحية.