

مشروبات تناولها يؤدي لزيادة في الوزن.. يجب أن نحاول تجنبها



ففي أوقات الحر الشديد لا يجد الإنسان متعة أجمل من تلك التي يحصل عليها بارتشاف مشروب بارد يطفئ حرارة جسده، وكذلك في الشتاء يكون الشراب الساخن، كالشاي مثلا، الحل الأمثل للتخلص من برودة الطقس الشديدة.

لكن مع التقدم في العمر، وخاصة إذا تجاوز الإنسان سن الـ40، توجد بعض المشروبات التي ينصح علماء تغذية بالابتعاد عنها.

وتعد المشروبات أسرع طريقة لاكتساب المزيد من الوزن، حيث تمثل السعرات الحرارية السائلة 22% من المدخول اليومي من السعرات الحرارية.

ووجد الباحثون في جامعة هارفارد وبوسطن أن النساء اللواتي تتناولن المشروبات المحلاة بالسكر مثل الصودا، يضفن 358 سعرة حرارية يوميا واكتسبن وزنا على مدار 8 سنوات. وفيما يلي مجموعة من المشروبات التي لا يجب تناولها أبدا بعد سن الأربعين: ماء جوز الهند بالنكهات، عصير الليمون، مشروب الزبادي، الشاي المثلج، الصودا دايت، مبيضات القهوة، عصير البرتقال، مشروبات

