خبراء تغذية يكشفون عن فوائد صحية للآيس كريم مقارنة بالحلويات... ماهي؟

اكد خبراء التغذية، على "وجود فوائد صحية كبيرة للآيس كريم بالمقارنة مع الحلويات الخالية من العناصر الغذائية".

وأوضحت أخصائية التغذية، شيلي بولز، أن "الآيس كريم يتفوق على الحلويات الأخرى الأقل تغذية".

وبدورها أشارت أخصائية التغذية ستيفاني فانت زيلفدين، إلى أن "الجمع بين الدهون المعتدلة والبروتين يجعل الآيس كريم خيارا جيدا لمرضى السكري".

وأضافت، أن: "الجمع بين الدهون والبروتين مع السكر يقلل من ارتفاع نسبة السكر في الدم الذي قد تراه عند تناول الحلويات قليلة الدهون".

وبحسب خبراء التغذية "توفر بعض أنواع الآيس كريم زهاء 6 غرامات من البروتين لكل حصة، اعتمادا على العلامة التجارية وهي نفس الكمية الموجودة في البيضة،

ويبطئ الجمع بين البروتين والمستويات المعتدلة من الدهون إطلاق السكر في الدم، ما يمنع الارتفاع الحاد في نسبة الغلوكوز في الدم المرتبط بمرض السكري".

ويشار الى أن "خبراء التغذية حذروا من تناول الآيس كريم بكميات كبيرة، لأن بعض الأنواع قد تحتوي على مستويات عالية من السكر والدهون الخطيرة للجسم، ويُنصح باختيار الأنواع الصحية القائمة على منتجات الألبان".