أخصائية تغذية تحذر من تناول الموز صباحاً على معدة فارغة

يعتبر الموز أحد أنواع الفاكهة الأساسية لجسم الإنسان والغنية بعدة أنواع من الفيتامينات والسعرات الحرارية والأملاح، وبشكل خاص عنصر البوتاسيوم الذي يعد أحد الأملاح الضرورية لوظائف الجسم وخاصة توازن الماء وضغط الدم والهضم وحتى تقلص العضلات، إلا أن بعض خبراء التغذية قد أطلقوا تحذيرات بشأن مشاكل صحية قد تصيب الإنسان في حال تناول الموز على معدة فارغة.

وبحسب ما نشره موقع "ويل آند غوود"، فإن تناول موزة على معدة فارغة في الصباح ليست فكرة جيدة، وفقاً لأخصائية التغذية في مدينة نيويورك "جينيفر ماينغ"، حيث تشرح قائلة: "يزيد جسمك بشكل طبيعي من نسبة السكر في الدم في الصباح، وإذا لم تكن مصاباً بمرض السكري، فسوف ينتج جسمك المزيد من الأنسولين لموازنة نسبة السكر في الدم لديك، ولهذا السبب، فإن تناول الموز في الصباح ليس أفضل وقت لتناول نسبة عالية من الكربوهيدرات البسيطة والأطعمة منخفضة الألياف".

ولكن هذا لا يعني أنه لا يمكنك أبداً تناول الموز، من الأفضل فقط إقران الموز بأطعمة أخرى وتناولها

في الوقت المناسب لتجنب تأثير الإجهاد الناتج عن ارتفاع السكر.

وبحسب خبيرة التغذية فإن الألياف والبروتين والدهون يمكن أن تساعد في إبطاء امتصاص السكر في الجسم، مما يمنع حدوث ارتفاعات وانهيارات حادة في سكر الدم.

وقد ينتج جسمك الكثير من الأنسولين بعد تناول وجبة كربوهيدرات بسيطة، مثل تلك التي تحتوي على الموز، مما يجعل نسبة السكر في الدم منخفضة للغاية، ويمكن أن يؤدي رد الفعل هذا إلى المزيد من الرغبة الشديدة في تناول السكر حيث يحاول جسمك إعادة نسبة السكر في الدم إلى مستوى آمن.