

## خبيرة تغذية تنصح بالامتناع عن تناول المعكرونة والأرز أثناء وجبة العشاء



تشير الدكتورة يلينا أوستينوفا اختصاصية أمراض الجهاز الهضمي، خبيرة التغذية، إلى أنه "من الأفضل الامتناع عن تناول المعكرونة والأرز في وجبة العشاء".

ووفقا لها، من يرغب في التخلص من الوزن الزائد عليه تناول وجبة عشاء متوازنة وصحية تحتوي على بروتين سهل الهضم وألياف غذائية.

وتقول: "أفضل وجبة عشاء هي الأسماك والمأكولات البحرية وبصورة خاصة المشوية، كما يمكن تناول البيض وجبن القريشة ولحم الدجاج ولحم بقر غير دهني، مع الخضروات الغنية بالألياف الغذائية، ومن المهم في هذه الحالة تجنب الأسماك واللحوم المقلية خاصة في العشاء، وينصح بتناولها مشوية أو مسلوقة".

وتشير الخبيرة، إلى أنه "يجب أن يحتوي العشاء الصحي على أقل نسبة من الكربوهيدرات، لذلك من الأفضل الامتناع عن تناول المعكرونة والأرز في وجبة العشاء، كما يجب استبعاد الأطعمة المالحة والمقلية والحلويات".

وتقول: " يجب أن تكون وجبة العشاء خفيفة ومغذية، كما من المهم تناولها قبل 3-4 ساعات من موعد النوم".