

جدید ترین بایدونباید های روز دنیا

به نقل از وبسایت های معتبر حوزه سلامت

۱۰ تایی های

مهم تغذیه

فاطمه قاسمی مترجم

تشددید این بحران نقش زیادی داشته است. از طرف دیگر، داغ شدن بازار رژیم های گوناگون و گاه خطرناک لاغری و جراحی های پلاستیک گران قیمت برای تناسب اندام، آسیب مهم دیگری است که از تبعات اضافه وزن ناشی از بد غذا خوردن است. شاید وقت آن رسیده باشد که با هدف افزایش سطح سلامت افراد جامعه و پیشگیری از بیماری ها و کاهش هزینه های ناشی از بیماری، تغذیه مناسب در اولویت برنامه های هر خانه و خانواده قرار بگیرد. به همین بهانه در پرونده امروز، بسته هایی شامل توصیه های ۱۰ تایی بهداشت تغذیه را برایم مرور می کنیم تا در جریان جدیدترین باید ونباید های تغذیه ای روز دنیا قرار بگیریم و گامی باشد برای اصلاح الگوهای ناسالم تغذیه که خیلی های مان به آن عادت داریم.

سلامت جسم و روان، تناسب اندام، تقویت سیستم ایمنی بدن، زیبایی پوست و درخشش موو حتی خلق و خوی هر شخص، ارتباط مستقیم با تغذیه رژیم غذایی او دار و برای داشتن یک خانواده شاداب و یک جامعه سالم، نیاز به رعایت الگوهای صحیح تغذیه توسط تک تک افراد آن خانواده و جامعه است. افزایش آمار چاقی و بیماری های ناشی از آن مانند دیابت، اختلالات قلبی عروقی، فشار خون بالا، کبد چرب و... در جوامع دنیا و در سنین مختلف، به خصوص در میان کودکان و نوجوانان، افزایش نگران کننده ای داشته است و قطعا تغذیه نامناسب، الگوهای غذایی نامتعارف شامل چربی های بالا، نمک، قند و نوشیدنی های گاز دار، در

نکته کلیدی

شامل باید و نبایدهای غذا خوردن

با دقت نوش جان کنید



برای استفاده حداکثری از مزایای مواد مغذی و سالم، مجبور نیستید به دنبال خوراکی های گران قیمت و کمیاب یا دستورالعمل های عجیب باشید؛ خوراکی های سالم و مقرون به صرفه اطرافمان وجود دارد. فقط کافی است تعدادی از باید ونبایدهای مهم و تعیین کننده مصرف این مواد را بخوانید.

۱. غلات انتخابی شما از نوع غلات کامل (سبوس دار) باشد. گندم، جو، دوسر، گندم سیاه، برنج قهوه ای و ذرت از نوع غلات کامل هستند. این غلات نسبت به کربوهیدرات ها، مملو از فیبر و ویتامین هستند. غذاهای فیبر دار نیاز به جویدن بیشتر دارند، پس موجب کالری سوزی بیشتری می شود و در نتیجه بدن به شما پیام سیری می دهد.

۲. نیمی از وعده غذایی هر روز شما را میوه و سبزیجات تشکیل دهند و به خصوص روی انواع میوه ها و سبزیجات با رنگ سبز تیره، قرمز و نارنجی مثل اسفناج و فلفل دلمه ای تمرکز کنید که مملو از مواد مغذی است.

۳. شیر بدون چربی مصرف کنید و در عوض از ویتامین D و کلسیم موجود در شیر، نهایت استفاده را ببرید.

۴. برخی نوشیدنی های محبوب از جمله آب میوه ها و نوشابه های گاز دار فاقد ارزش غذایی و پر کالری هستند؛ پس از سفره تان حذف کنید.

خوراکی برتر

برای ایمن سازی بدن

از قارچ و زنجبیل تا سیر و ماهی

اگر سیستم ایمنی بدن (سلول ها، بافت ها و اندام ها) در معرض خطر قرار گرفته و ضعیف شده باشد، بدن در برابر بیماری ها و سموم آسیب پذیر خواهد شد. به منظور عملکرد بهتر این سیستم، از انتخاب رژیم غذایی خود از نظر تنوع و مغذی بودن مواد مصرفی خاطر جمع شوید.

۱. **قارچ**: باتولید پروتئین های ضدپوروسی که از سلول ها هنگام محافظت و ترمیم بافت ها آزاد می شود، ایمنی بدن را تقویت می کند.

۲. **زغال اخته**: دارای آنتی اکسیدانی است که توانایی شمارد برابر عفونت ها و بیماری ها افزایش می دهد.

۳. **کلم بروکلی**: حاوی قوی ترین آنتی اکسیدان است، بدن را در برابر عفونت ها و بیماری های محیطی محافظت می کند.

۴. **جوانه گندم**: کمپوند بدن، بر رشد و عملکرد سلول های ایمنی تاثیرمندی دارد.

۵. **زنجبیل**: باعث تحریق زیاد و دفع سموم بدن می شود.

۶. **ماهی**: منبع اسیدهای امگا ۳ است، چربی های سالم ماهی باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، آرتروز و

سرطان می شود.

۷. **سیر**: دارای خواص آنتی بیوتیک قوی، ضدپوروسی و ضد قارچی است.

۸. **چای سبز**: مصرف متعادل و روزانه آن، فعالیت های ایمنی، ضد سرطان و آنتی اکسیدان ها را افزایش می دهد.

۹. **میوه های قرمز، زرد و نارنجی**: از سلول های خونی محافظت می کند و سبب شد سلول های سالم می شود.

۱۰. **ماست طبیعی**: شامل پروبیوتیک هایی است که توازن را در سیستم گوارش شما ایجاد می کند.

رژیم برتر

سال ۲۰۱۸

برنامه ریزی برای تناسب اندام

طی رتبه بندی سالانه انتخاب بهترین رژیم غذایی توسط «یواس نیوز» و «ورلدریپورت»، ۱۰ رژیم برتر امسال براساس معیارهایی همچون کیفیت تغذیه، ایمنی، راحتی، مدت زمان کاهش وزن، هزینه و عوارض آن معرفی می شوند.

۱. **DASH**: بهترین رژیم سال است برای پیشگیری از بیماری فشارخون بالا و کمک به کاهش آن. برنامه ای که مصرف میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین خام و لبنیات کم چربی را به افراد توصیه می کند.

۲. **Flexitarian**: نوعی رژیم نیمه گیاه خوار است که خوردن گوشت کاملا حذف نمی شود.

۳. **Weight Watchers**: **یا مراقبت وزن** انعطاف پذیر و مناسب برای تثبیت وزن است، هیچ غذایی از رژیم شما حذف نمی شود اما در مصرف کالری محدود هستند. برنامه ای که بر مصرف میوه ها و سبزیجات و نوشیدن آب زیاد، تاکید فراوان دارد.

۴. **MIND**: برپیشگیری از آلزایمر و بیماری های مغزی تاکید دارد بر مصرف نکردن گوشت قرمز، کره، پنیر، شیرینی و غذای سرخ شده یا فست فود اصرار دارد.

۵. **TLC**: با هدف کاهش چربی ها به خصوص اشباع شده به منظور کاهش کلسترول بد خون، برنامه ریزی شده است و به مصرف بیشتر فیبر ها توصیه می کند.

سوال رایج

درباره رژیم های غذایی

دانستنی های تعیین کننده

احتمالا همگی این تجربه را داشته ایم که در دوره می های دوستانه درست وقت غذا خوردن، با اطلاعات درست و نادرست رژیم های غذایی برای تناسب اندام بمباران شویم. در عین حال فضای مجازی هم با شایعه های تغذیه ای و الگوهای مربوط با آن اشباع شده است و خیلی وقت ها با دقت زیاد این موارد را در ذهن فهرست می کنیم تا در اولین فرصت شخصا تجربه شان کنیم و این جاست که با دانسته های معمولی اساس، سلامتی مان را به خطر و در واقع خود را از چاله به چاه می اندازیم. در ادامه، فهرست ۱۰ تایی از این باورها را به همراه پاسخ صحیح، گردآوری کرده ایم.

۱. **آیا شام دیر وقت باعث اضافه وزن می شود؟** آن چه در برهم زدن تعادل انرژی بدن نقش اساسی دارد، کل میزان دریافتی کالری از وعده های غذایی در طول روز است و نه یک وعده و زمان آن. پس تازمانی که وعده غذایی شبانه شما دارای کالری بیش از حد نباشد، تنها دیر شام خوردن، جای نگرانی برای چاق شدن ندارد.

۲. **آیا میوه ها دارای قند فراوان هستند؟** میوه ها علاوه بر فروکتوز (قندی ساده و دلیل شیرینی میوه ها) دارای ویتامین ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها و میزان فراوانی فیبر و آب هستند، در نتیجه به زمان



مزیت خوردن

وعده های کوچک غذایی

کم بخور، همیشه بخور!



۱. مفید برای پایین آوردن وزن و تثبیت آن

۲. مصرف کالری به طور پرکننده در روز با فاصله زمانی منظم، به تحریک متابولیسم و داشتن یک فعالیت فیزیکی سالم و بی عیب و نقص کمک می کند.

۳. میزان قند خون در طول روز ثابت است و از افزایش ناگهانی و یا افت شدید آن جلوگیری می شود.

۴. این روش، نقش مهمی در برابر بعضی بیماری های مزمن دارد. مثلا مصرف وعده های کوچک تر و مغذی با کاهش کلسترول و کنترل دیابت در افراد ارتباط مستقیم دارد.

۵. با این روش، مغز و جسم شما در طول روز با انرژی است و در عملکرد آن ها، اختلالی ایجاد

می شود.

۶. اشتها را تنظیم می کند.

۷. در تعادل هورمون ها نقش مهمی دارد.

۸. به دلیل دریافت مقادیر کم و قابل کنترل، عمل هضم را بهبود می بخشد.

۹. از بیماری گوارشی همچون رفلاکس معده جلوگیری می کند.

۱۰. به دلیل تنوع میان وعده ها، بدن فرد، مواد مفید زیادیتری دریافت می کند.

۱۱. مفید برای پایین آوردن وزن و تثبیت آن

۱۲. مصرف کالری به طور پرکننده در روز با فاصله زمانی منظم، به تحریک متابولیسم و داشتن یک فعالیت فیزیکی سالم و بی عیب و نقص کمک می کند.

۱۳. میزان قند خون در طول روز ثابت است و از افزایش ناگهانی و یا افت شدید آن جلوگیری می شود.

۱۴. این روش، نقش مهمی در برابر بعضی بیماری های مزمن دارد. مثلا مصرف وعده های کوچک تر و مغذی با کاهش کلسترول و کنترل دیابت در افراد ارتباط مستقیم دارد.

۱۵. با این روش، مغز و جسم شما در طول روز با انرژی است و در عملکرد آن ها، اختلالی ایجاد

می شود.

۱۶. اشتها را تنظیم می کند.

۱۷. در تعادل هورمون ها نقش مهمی دارد.

۱۸. به دلیل دریافت مقادیر کم و قابل کنترل، عمل هضم را بهبود می بخشد.

۱۹. از بیماری گوارشی همچون رفلاکس معده جلوگیری می کند.

۲۰. به دلیل تنوع میان وعده ها، بدن فرد، مواد مفید زیادیتری دریافت می کند.

۲۱. مفید برای پایین آوردن وزن و تثبیت آن

۲۲. مصرف کالری به طور پرکننده در روز با فاصله زمانی منظم، به تحریک متابولیسم و داشتن یک فعالیت فیزیکی سالم و بی عیب و نقص کمک می کند.

۲۳. میزان قند خون در طول روز ثابت است و از افزایش ناگهانی و یا افت شدید آن جلوگیری می شود.

۲۴. این روش، نقش مهمی در برابر بعضی بیماری های مزمن دارد. مثلا مصرف وعده های کوچک تر و مغذی با کاهش کلسترول و کنترل دیابت در افراد ارتباط مستقیم دارد.

۲۵. با این روش، مغز و جسم شما در طول روز با انرژی است و در عملکرد آن ها، اختلالی ایجاد

می شود.

۲۶. اشتها را تنظیم می کند.

۲۷. در تعادل هورمون ها نقش مهمی دارد.

۲۸. به دلیل دریافت مقادیر کم و قابل کنترل، عمل هضم را بهبود می بخشد.

۲۹. از بیماری گوارشی همچون رفلاکس معده جلوگیری می کند.

۳۰. به دلیل تنوع میان وعده ها، بدن فرد، مواد مفید زیادیتری دریافت می کند.

۳۱. مفید برای پایین آوردن وزن و تثبیت آن

۳۲. مصرف کالری به طور پرکننده در روز با فاصله زمانی منظم، به تحریک متابولیسم و داشتن یک فعالیت فیزیکی سالم و بی عیب و نقص کمک می کند.

۳۳. میزان قند خون در طول روز ثابت است و از افزایش ناگهانی و یا افت شدید آن جلوگیری می شود.

۳۴. این روش، نقش مهمی در برابر بعضی بیماری های مزمن دارد. مثلا مصرف وعده های کوچک تر و مغذی با کاهش کلسترول و کنترل دیابت در افراد ارتباط مستقیم دارد.

۳۵. با این روش، مغز و جسم شما در طول روز با انرژی است و در عملکرد آن ها، اختلالی ایجاد

می شود.

۳۶. اشتها را تنظیم می کند.

۳۷. در تعادل هورمون ها نقش مهمی دارد.

۳۸. به دلیل دریافت مقادیر کم و قابل کنترل، عمل هضم را بهبود می بخشد.

۳۹. از بیماری گوارشی همچون رفلاکس معده جلوگیری می کند.

۴۰. به دلیل تنوع میان وعده ها، بدن فرد، مواد مفید زیادیتری دریافت می کند.

۴۱. مفید برای پایین آوردن وزن و تثبیت آن

۴۲. مصرف کالری به طور پرکننده در روز با فاصله زمانی منظم، به تحریک متابولیسم و داشتن یک فعالیت فیزیکی سالم و بی عیب و نقص کمک می کند.

۴۳. میزان قند خون در طول روز ثابت است و از افزایش ناگهانی و یا افت شدید آن جلوگیری می شود.

۴۴. این روش، نقش مهمی در برابر بعضی بیماری های مزمن دارد. مثلا مصرف وعده های کوچک تر و مغذی با کاهش کلسترول و کنترل دیابت در افراد ارتباط مستقیم دارد.

۴۵. با این روش، مغز و جسم شما در طول روز با انرژی است و در عملکرد آن ها، اختلالی ایجاد

می شود.

۴۶. اشتها را تنظیم می کند.

۴۷. در تعادل هورمون ها نقش مهمی دارد.

۴۸. به دلیل دریافت مقادیر کم و قابل کنترل، عمل هضم را بهبود می بخشد.

۴۹. از بیماری گوارشی همچون رفلاکس معده جلوگیری می کند.

۵۰. به دلیل تنوع میان وعده ها، بدن فرد، مواد مفید زیادیتری دریافت می کند.

۵۱. مفید برای پایین آوردن وزن و تثبیت آن

۵۲. مصرف کالری به طور پرکننده در روز با فاصله زمانی منظم، به تحریک متابولیسم و داشتن یک فعالیت فیزیکی سالم و بی عیب و نقص کمک می کند.

۵۳. میزان قند خون در طول روز ثابت است و از افزایش ناگهانی و یا افت شدید آن جلوگیری می شود.

۵۴. این روش، نقش مهمی در برابر بعضی بیماری های مزمن دارد. مثلا مصرف وعده های کوچک تر و مغذی با کاهش کلسترول و کنترل دیابت در افراد ارتباط مستقیم دارد.

۵۵. با این روش، مغز و جسم شما در طول روز با انرژی است و در عملکرد آن ها، اختلالی ایجاد

می شود.

۵۶. اشتها را تنظیم می کند.

۵۷. در تعادل هورمون ها نقش مهمی دارد.

۵۸. به دلیل دریافت مقادیر کم و قابل کنترل، عمل هضم را بهبود می بخشد.

۵۹. از بیماری گوارشی همچون رفلاکس معده جلوگیری می کند.

۶۰. به دلیل تنوع میان وعده ها، بدن فرد، مواد مفید زیادیتری دریافت می کند.

۶۱. مفید برای پایین آوردن وزن و تثبیت آن

۶۲. مصرف کالری به طور پرکننده در روز با فاصله زمانی منظم، به تحریک متابولیسم و داشتن یک فعالیت فیزیکی سالم و بی عیب و نقص کمک می کند.

۶۳. میزان قند خون در طول روز ثابت است و از افزایش ناگهانی و یا افت شدید آن جلوگیری می شود.

۶۴. این روش، نقش مهمی در برابر بعضی بیماری های مزمن دارد. مثلا مصرف وعده های کوچک تر و مغذی با کاهش کلسترول و کنترل دیابت در افراد ارتباط مستقیم دارد.

۶۵. با این روش، مغز و جسم شما در طول روز با انرژی است و در عملکرد آن ها، اختلالی ایجاد

می شود.

۶۶. اشتها را تنظیم می کند.

۶۷. در تعادل هورمون ها نقش مهمی دارد.

۶۸. به دلیل دریافت مقادیر کم و قابل کنترل، عمل هضم را بهبود می بخشد.

۶۹. از بیماری گوارشی همچون رفلاکس معده جلوگیری می کند.

۷۰. به دلیل تنوع میان وعده ها، بدن فرد، مواد مفید زیادیتری دریافت می کند.

۷۱. مفید برای پایین آوردن وزن و تثبیت آن

۷۲. مصرف کالری به طور پرکننده در روز با فاصله زمانی منظم، به تحریک متابولیسم و داشتن یک فعالیت فیزیکی سالم و بی عیب و نقص کمک می کند.

۷۳. میزان قند خون در طول روز ثابت است و از افزایش ناگهانی و یا افت شدید آن جلوگیری می شود.

۷۴. این روش، نقش مهمی در برابر بعضی بیماری های مزمن دارد. مثلا مصرف وعده های کوچک تر و مغذی با کاهش کلسترول و کنترل دیابت در افراد ارتباط مستقیم دارد.

۷۵. با این روش، مغز و جسم شما در طول روز با انرژی است و در عملکرد آن ها، اختلالی ایجاد

می شود.

۷۶. اشتها را تنظیم می کند.

۷۷. در تعادل هورمون ها نقش مهمی دارد.

۷۸. به دلیل دریافت مقادیر کم و قابل کنترل، عمل هضم را بهبود می بخشد.

۷۹. از بیماری گوارشی همچون رفلاکس معده جلوگیری می کند.

۸۰. به دلیل تنوع میان وعده ها، بدن فرد، مواد مفید زیادیتری دریافت می کند.

۸۱. مفید برای پایین آوردن وزن و تثبیت آن

۸۲. مصرف کالری به طور پرکننده در روز با فاصله زمانی منظم، به تحریک متابولیسم و داشتن یک فعالیت فیزیکی سالم و بی عیب و نقص کمک می کند.

۸۳. میزان قند خون در طول روز ثابت است و از افزایش ناگهانی و یا افت شدید آن جلوگیری می شود.

۸۴. این روش، نقش مهمی در برابر بعضی بیماری های مزمن دارد. مثلا مصرف وعده های کوچک تر و مغذی با کاهش کلسترول و کنترل دیابت در افراد ارتباط مستقیم دارد.

۸۵. با این روش، مغز و جسم شما در طول روز با انرژی است و در عملکرد آن ها، اختلالی ایجاد

می شود.

۸۶. اشتها را تنظیم می کند.

۸۷. در تعادل هورمون ها نقش مهمی دارد.

۸۸. به دلیل دریافت مقادیر کم و قابل کنترل، عمل هضم را بهبود می بخشد.

۸۹. از بیماری گوارشی همچون رفلاکس معده جلوگیری می کند.

۹۰. به دلیل تنوع میان وعده ها، بدن فرد، مواد مفید زیادیتری دریافت می کند.

۹۱. مفید برای پایین آوردن وزن و تثبیت آن

۹۲. مصرف کالری به طور پرکننده در روز با فاصله زمانی منظم، به تحریک متابولیسم و داشتن یک فعالیت فیزیکی سالم و بی عیب و نقص کمک می کند.

۹۳. میزان قند خون در طول روز ثابت است و از افزایش ناگهانی و یا افت شدید آن جلوگیری می شود.

۹۴. این روش، نقش مهمی در برابر بعضی بیماری های مزمن دارد. مثلا مصرف وعده های کوچک تر و مغذی با کاهش کلسترول و کنترل دیابت در افراد ارتباط مستقیم دارد.

۹۵. با این روش، مغز و جسم شما در طول روز با انرژی است و در عملکرد آن ها، اختلالی ایجاد

می شود.

۹۶. اشتها را تنظیم می کند.

۹۷. در تعادل هورمون ها نقش مهمی دارد.

۹۸. به دلیل دریافت مقادیر کم و قابل کنترل، عمل هضم را بهبود می بخشد.

۹۹. از بیماری گوارشی همچون رفلاکس معده جلوگیری می کند.

۱۰۰. به دلیل تنوع میان وعده ها، بدن فرد، مواد مفید زیادیتری دریافت می کند.

۱۰۱. مفید برای پایین آوردن وزن و تثبیت آن

۱۰۲. مصرف کالری به طور پرکننده در روز با فاصله زمانی منظم، به تحریک متابولیسم و داشتن یک فعالیت فیزیکی سالم و بی عیب و نقص کمک می کند.

۱۰۳. میزان قند خون در طول روز ثابت است و از افزایش ناگهانی و یا افت شدید آن جلوگیری می شود.

۱۰۴. این روش، نقش مهمی در برابر بعضی بیماری های مزمن دارد. مثلا مصرف وعده های کوچک تر و مغذی با کاهش کلسترول و کنترل دیابت در افراد ارتباط مستقیم دارد.

۱۰۵. با این روش، مغز و جسم شما در طول روز با انرژی است و در عملکرد آن ها، اختلالی ایجاد

می شود.

۱۰۶. اشتها را تنظیم می کند.

۱۰۷. در تعادل هورمون ها نقش مهمی دارد.

۱۰۸. به دلیل دریافت مقادیر کم و قابل کنترل، عمل هضم را بهبود می بخشد.

۱۰۹. از بیماری گوارشی همچون رفلاکس معده جلوگیری می کند.

۱۱۰. به دلیل تنوع میان وعده ها، بدن فرد، مواد مفید زیادیتری دریافت می کند.

۱۱۱. مفید برای پایین آوردن وزن و تثبیت آن

۱۱۲. مصرف کالری به طور پرکننده در روز با فاصله زمانی منظم، به تحریک متابولیسم و داشتن یک فعالیت فیزیکی سالم و بی عیب و نقص کمک می کند.

۱۱۳. میزان قند خون در طول روز ثابت است و از افزایش ناگهانی و یا افت شدید آن جلوگیری می شود.

۱۱۴. این روش، نقش مهمی در برابر بعضی بیماری های مزمن دارد. مثلا مصرف وعده های کوچک تر و مغذی با کاهش کلسترول و کنترل دیابت در افراد ارتباط مستقیم دارد.

۱۱۵. با این روش، مغز و جسم شما در طول روز با انرژی است و در عملکرد آن ها، اختلالی ایجاد

می شود.

۱۱۶. اشتها را تنظیم می کند.

۱۱۷. در تعادل هورمون ها نقش مهمی دارد.

۱۱۸. به دلیل دریافت مقادیر کم و قابل کنترل، عمل هضم را بهبود می بخشد.

۱۱۹. از بیماری گوارشی همچون رفلاکس معده جلوگیری می کند.

۱۲۰. به دلیل تنوع میان وعده ها، بدن فرد، مواد مفید زیادیتری دریافت می کند.

۱۲۱. مفید برای پایین آوردن وزن و تثبیت آن

۱۲۲. مصرف کالری به طور پرکننده در روز با فاصله زمانی منظم، به تحریک متابولیسم و داشتن یک فعالیت فیزیکی سالم و بی عیب و نقص کمک می کند.

۱۲۳. میزان قند خون در طول روز ثابت است و از افزایش ناگهانی و یا افت شدید آن جلوگیری می شود.

۱۲۴. این روش، نقش مهمی در برابر بعضی بیماری های مزمن دارد. مثلا مصرف وعده های کوچک تر و مغذی با کاهش کلسترول و کنترل دیابت در افراد ارتباط مستقیم دارد.

۱۲۵. با این روش، مغز و جسم شما در طول روز با انرژی است و در عملکرد آن ها، اختلالی ایجاد

می شود.

۱۲۶. اشتها را تنظیم می کند.

۱۲۷. در تعادل هورمون ها نقش مهمی دارد.

۱۲۸. به دلیل دریافت مقادیر کم و قابل کنترل، عمل هضم را بهبود می بخشد.

۱۲۹. از بیماری گوارشی همچون رفلاکس معده جلوگیری می کند.

۱۳۰. به دلیل تنوع میان وعده ها، بدن فرد، مواد مفید زیادیتری دریافت می کند.

۱۳۱. مفید برای پایین آوردن وزن و تثبیت آن

۱۳۲. مصرف کالری به طور پرکننده در روز با فاصله زمانی منظم، به تحریک متابولیسم و داشتن یک فعالیت فیزیکی سالم و بی عیب و نقص کمک می کند.

۱۳۳. میزان قند خون در طول روز ثابت است و از افزایش ناگهانی و یا افت شدید آن جلوگیری می شود.

۱۳۴. این