

زولبیا و بامیه‌ای که با روغن چند بار مصرف شده، درست می‌شود، دشمن قلب و سیستم گردش خون است نمی‌توانیم به مردم بگوییم که این ماده غذایی را از سبد خانواده خود حذف کنند اما می‌توانیم به آنها توصیه کنیم که در مصرف این ماده غذایی دقت کرده و از مصرف بیش از حد آن پرهیز کنند.» « به مردم توصیه می‌کنیم به جای مصرف زولبیا و بامیه در ماه مبارک رمضان، کشمش و خرما را که از سودمندترین قندهای طبیعی هستند، مصرف کنند که آثار جانبی بسیار کمی هم دارند.



شیرینی‌ها و تلخی‌های زولبیا



۱۰ توصیه برای زولبیا خورها:

- ۱- محصول را از قنادی‌های معتبر که سابقه ساخت و عرضه محصولات بهداشتی دارند و تحت نظارت وزارت بهداشت فعالیت می‌کنند، تهیه کنید.
- ۲- از خرید زولبیا و بامیه که حالت سوخته دارد یا بیش از حد معمول خمیرگونه بوده یا مانده و مزه آن تغییر کرده است، پرهیز کنید.
- ۳- از خرید زولبیا و بامیه که به صورت رو باز و در معرض آلاینده هاست، پرهیز کنید.
- ۴- مصرف زولبیا و بامیه موجب تشنگی می‌شود و به طور غیرطبیعی نیاز به آب را افزایش می‌دهد بنابراین از مصرف بیش از اندازه آن دوری کنید.
- ۵- زولبیا و بامیه را در یخچال یا محل خشک و خنک نگهداری کنید.
- ۶- در وعده سحری از مصرف زولبیا و بامیه خودداری کنید زیرا به علت شیرینی بالای آن، قند خون را به سرعت افزایش داده و سپس ایجاد گرسنگی زودرس در ساعات ابتدایی روز می‌کند.
- ۷- در ماه مبارک رمضان، کشمش و خرما را که از سودمندترین قندهای طبیعی هستند، جایگزین زولبیا و بامیه کنید.
- ۸- افراد مبتلا به دیابت، چاقی و چربی خون بالا تا حد ممکن از مصرف این نوع شیرینی پرهیز کرده و در صورت تمایل در حداقل مقدار ممکن مصرف کنند.
- ۹- از نگهداری طولانی مدت زولبیا و بامیه در منزل خودداری کنید.
- ۱۰- از قراردادن زولبیا و بامیه در پشت شیشه و مجاورت نور خورشید خودداری کنید.