

آیا میوه‌های خشک برای سلامت سودمند هستند



اغلب میوه‌های خشک میزان قند یا کالری مشابه به گونه تازه‌شان را دارند و به علاوه حاوی مواد مغذی سالمی مانند فیبرهای خوراکی، آهن، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.

همشهری آنلاین: اغلب میوه‌های خشک میزان قند یا کالری مشابه به گونه تازه‌شان را دارند و به علاوه حاوی مواد مغذی سالمی مانند فیبرهای خوراکی، آهن، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.

البته باید توجه داشته باشید که اندازه میوه خشک بسیار کوچک‌تر از میوه تازه‌ای است که از آن به دست آمده است، بنابراین زیاد خوردن آن‌ها ساده‌تر از میوه تازه می‌تواند کالری بیش از حد به بدن وارد کند.

از آنجایی که خشک کردن میوه محتوای آب را خارج می‌کند، اندازه وعده آن‌ها به اندازه سه‌چهارم میوه تازه است. برای مثال اگر یک فنجان زردآلو بریده‌شده را خشک کنید، یک‌چهارم فنجان زردآلو خشک به دست می‌آورد. بنابراین باید یک‌چهارم فنجان را باید راهنمای شما در مصرف روزانه میوه‌های خشک باشد.

از لحاظ میزان کالری و قند هم این دو تقریباً معادل هم هستند. فنجان برش‌های زردآلو تازه ۷۴ کالری و ۱۴.۵ گرم قند طبیعی دارد؛ یک‌چهارم فنجان برگه‌های زردآلو خشک ۷۸ کالری و ۱۷ گرم قند دارد.

یک موضوع دیگر که باید به آن توجه کنید این است که در تولید برخی از میوه‌های خشک (که خودشان حاوی قندهای طبیعی هستند) قند اضافه می‌شود. برای مثال در مورد کران‌بری قبل از خشک کردن روی آن شکر افزانده می‌شود و به این ترتیب میزان کالری آن بالا می‌رود (یک فنجان کران‌بری تازه ۴ گرم قند و ۴۶ کالری دارد، اما یک‌چهارم فنجان کران‌بری خشک شیرین شده ۹۳ کالری و ۲۰ گرم قند دارد).

بنابراین هنگام استفاده از میوه‌های خشک آماده به برچسب غذایی آن‌ها از لحاظ این قندهای افزوده شده توجه کنید.

محتوای مواد مغذی میوه تازه و خشک تقریباً مشابه است. یک تفاوت عمده این است که میوه خشک در اغلب موارد ویتامین C کمتری دارد. چرا این ویتامین در برابر گرمای خشک برای خشک کردن میوه تجزیه می‌شود.

در مقابل، میوه‌های خشک نسبت به میوه‌های تازه حاوی مقدار بیشتری فیبر و مقدار بیشتری از آنتی‌اکسیدان‌هایی به نام فنول‌ها هستند که به پیشگیری از بیماری‌های قلبی و سرطان‌ها کمک می‌کنند.

برخی از میوه‌های خشک مانند کشمش طلایی و زردآلو ممکن است قبل از خشک کردن با دی‌اکسید گوگرد فراوری می‌شوند. این ماده نگه‌دارنده باعث می‌شود رنگ اصلی میوه در حین خشک کردن حفظ شود و رنگ آن تیرگی نگیرد. اما دی‌اکسید گوگرد می‌تواند در برخی از افراد واکنش‌های شبیه آسم ایجاد کند. میوه‌های خشک ارگانیک حاوی این ماده شیمیایی نیستند. آن‌ها رنگ تیره‌تر و مزه اندکی متفاوت دارند و اغلب به شکل تازه میوه شبیه‌تر هستند.

میوه‌های خشک میان وعده سالمی هستند و می‌توانید آن‌ها را جایگزین هله‌هوله‌هایی مانند چیپس سیب‌زمینی و آب‌نبات کنید.