

صبحانه با طعم آبمیوه



زمانی بود که وقتی سخن از آبمیوه آماده و پاکتی به میان می‌آمد، بی اختیار تصویر پاکت‌های آلومینیومی که روی آنها تصویر سیب، آلبالو یا انگور نقش بسته بود، در ذهن نقش می‌بست.

زمانی بود که وقتی سخن از آبمیوه آماده و پاکتی به میان می‌آمد، بی اختیار تصویر پاکت‌های آلومینیومی که روی آنها تصویر سیب، آلبالو یا انگور نقش بسته بود، در ذهن نقش می‌بست.

اما این روزها انواع آمسمه با طعم‌های مختلف و حتی مخلوط چند میوه در بازار، محمداست. کافی است پایتان را داخل یک سوپرمارکت بگذارید تا با انواع قوطی‌های رنگارنگ آبمیوه، شربت و... مواجه شوید. جالب اینکه هر روز هم بر تنوع این نوشیدنی‌ها افزوده می‌شود و هنوز یکی را

امتحان نکرده، دیگری با تبلیغات جذاب وارد بازار می‌شود. هرچند در این میان آبمیوه‌های آماده، نوشیدنی سالمی محسوب می‌شوند اما به آن اندازه که در تبلیغات آنها گفته می‌شود مغذی و سرشار از ویتامین نیستند و باید در خالص بودن صد درصد آنها

شک کرد. حتی برخی آبمیوه‌های آماده فقط دارای 5 تا 10 درصد آبمیوه طبیعی هستند. این درحالی است که بسیاری از ما تصور می‌کنیم می‌توان از آنها به جای آبمیوه طبیعی استفاده کرد و در عیادت بیماران

نیز از این نوع آمسمه‌ها خدایا، مرکنیم. این در حالی است که گاهی اوقات حتی میوه‌ها را با آب می‌زنند و به آن میوه‌ها را با آب می‌زنند و به آن میوه‌ها را با آب می‌زنند. آبمیوه‌های طبیعی، اگر بدون استفاده از شیرین‌کننده‌ها نوشیده شوند، منبع خوبی از انواع ویتامین‌ها به ویژه ویتامین C و مواد معدنی قلمداد می‌شوند و می‌توان به عنوان یک منبع مناسب برای

تامین آب از دست رفته بدن، مثلا بعد از یک کلاس ورزش، گم‌انما استفاده کرد. متخصص تغذیه هم، مصرف یک لیوان آمسمه را معاداً، مصرف یک واحد میوه تازه می‌دانند و متوجه می‌شوند که مصرف آن، با به هنگام میوه، کدو، صبحانه می‌دانند. هرچند آبمیوه‌های آماده روز به روز بیشتر جای خود را در بین مردم باز می‌کنند اما مطالعات نشان می‌دهند که آبمیوه‌های آماده، حتی از نوشابه‌های گازدار نیز شکر بیشتری دارند و به همین دلیل،

اثرات مخرب آن بر دندان‌ها، خصوصاً در کودکان، دارند. در واقع در هر 200 میلی‌لیتر این نوشیدنی‌ها 3 تا 4 قاشق چایخوری شکر وجود دارد و اگر از آنها به جای آب استفاده شود، به زودی باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند. گفتنی است که آب پرتقال

پرطرفدارترین نوع آبمیوه‌های آماده است.