

دیابتی‌ها هندوانه بخورند یا نخورند؟



هندوانه نیز مانند همه میوه های دیگر حاوی مقدار زیادی قند طبیعی است. اگرچه معمولا خوردن هندوانه برای افراد دیابتیک به عنوان بخشی از رژیم غذایی شان ایرادی ندارد و بی خطر است، اما اینکه چه مقدار و هرچند وقت یکبار می توانند هندوانه بخورند بستگی به چندین عامل دارد.

هندوانه نیز مانند همه میوه های دیگر حاوی مقدار زیادی قند طبیعی است. اگرچه معمولا خوردن هندوانه برای افراد دیابتیک به عنوان بخشی از رژیم غذایی شان ایرادی ندارد و بی خطر است، اما اینکه چه مقدار و هرچند وقت یکبار می توانند هندوانه بخورند بستگی به چندین عامل دارد. تصویر دیابتی‌ها هندوانه بخورند یا نخورند؟

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از سلامت آنلاین، آنچه در کنترل دیابت به افراد کمک می کند این است که افراد دیابتیک باید از انواع غذاها و میوه هایی که خوردن آنها باعث می شود سطح قند خونشان ثابت نگه داشته شود، آگاهی یابند و مصرف آنها را به خود بیاموزند.

در این راستا داشتن یک رژیم غذایی غنی از میوه و سبزیجات توصیه شده است، اما اکثر میوه ها قند طبیعی دارند و دریافتن اینکه یک شخص دیابتیک چه مقدار میوه می تواند بخورد، کمی سخت است.

انجمن دیابت امریکا اعلام کرده است که الگوی رژیمی ایده ال منحصر بفردی از لحاظ کالری بین کربوهیدراتها، چربیها و پروتئین ها برای افراد دیابتیک وجود ندارد و سهمی که هر یک از این مواد غذایی در رژیم روزانه این افراد دارند، باید با رعایت میزان کالری مجاز دریافتی روزانه و میزان سوخت و ساز بدن، بین این گروههای غذایی تقسیم شود.

در پاسخ به این پرسش که آیا میوه هایی مانند هندوانه برای افراد دیابتیک مفید است یا نه، نمی توان به راحتی یک جواب ساده بله یا خیر داد. در این نوشتار خواص مفید و مغذی هندوانه را در کنار عوامل دیگری که یک فرد مبتلا به دیابت باید رعایت کند، بررسی کرده ایم.

خواص مفید هندوانه

هندوانه میوه ای طراوت بخش و آبدار است و یک انتخاب غذایی مفید و متداول خصوصا در فصل تابستان است. این میوه منبع عالی از ویتامین ها و مواد معدنی از جمله ویتامین آ، ویتامین سی، پتاسیم، منیزیم، ویتامین های ب ۱ و ب ۶، فیبر، آهن، کلسیم و لیکوپین است.

ویتامین آ به عملکرد صحیح قلب، کلیه و ریه ها و همچنین سلامت چشم و قدرت بینایی حمایت می کند. ۲۸۰ گرم هندوانه، ۳۱ درصد از میزان ویتامین آ مورد نیاز روزانه شخص را تامین می کند.

ویتامین سی، یک آنتی اکسیدان قوی است و سلامت سیستم ایمنی بدن را افزایش می دهد. یک سیستم ایمنی خوب و سالم سرماخوردگی و عفونتهای بدن را کاهش داده و به جلوگیری از بعضی انواع سرطان کمک می کند. ۲۸۰ گرم هندوانه، ۳۷ درصد از میزان ویتامین سی مورد نیاز روزانه فرد را فراهم می کند.

رژیمی که سرشار از فیبر باشد، عملکرد سیستم گوارشی را در بهترین حالت نگه می دارد و همچنین در دفع سموم به بدن کمک می کند. میوه ها اغلب غنی از فیبرهای سودمند و پرخاصیت هستند..

هندوانه بیشتر از ۹۰ درصد آب دارد، این بدان معنی است که انتخاب خوبی برای آبرسانی بدن است. علاوه بر این، منیزیم و پتاسیم موجود در آن می تواند جریان خون را بهبود بخشیده و به عملکرد کلیه ها کمک کند. یک وعده هندوانه در روز حدودا ۱۷۰ میلی گرم پتاسیم دارد.

هندوانه همچنین حاوی یک آمینواسید غیر ضروری به نام سیترولین است که می تواند در جلوگیری از افزایش فشار خون کمک کند. تصور می شود رژیمی که هندوانه یا آب آن به طور مرتب و روزانه در آن وجود داشته باشد، باعث توقف بالا رفتن فشار خون حاصل از افزایش سن می شود.

هندوانه و شاخص گلیسمیک

شاخص گلیسمیک (جی.آی) اندازه گیری سرعت جذب قند غذاها در دستگاه گردش خون است. هرچقدر که این فرآیند سریعتر انجام شود، بدان معنی است که سطح قند خون فرد نیز سریعتر بالا یا پایین خواهد رفت. شاخص جی.آی؛ شاخص گلیسمیک؛ همه غذاها عددی بین ۱ و ۱۰۰ است و هرچه این عدد بالاتر باشد، یعنی سرعت جذب قند در دستگاه گردش خون بیشتر خواهد بود. شاخص جی.آی در هر وعده ۱۰۰ گرمی هندوانه ۷۲ است. شاخص جی.آی ۷۰ یا بیشتر در هر نوع غذایی به معنی سرعت جذب بالای قند آن غذا توسط دستگاه گردش خون و بالا رفتن سطح قند خون است. به همین دلیل افراد دیابتیک باید مراقب مقدار مصرف هندوانه در رژیم غذایی خود باشند.

علاوه بر آن، افراد مبتلا به دیابت باید سعی کنند هندوانه را به همراه یک چربی سالم یا پروتئین، مانند انواع آجیل یا تخمه مصرف کنند. این ترکیب می تواند در پایین نگه داشتن سطح قند خورشان به آنها کمک کند و نیز باعث دو چندان شدن خواص هندوانه در بدن خواهد شد.

سایر میوه های مفید برای مبتلایان به دیابت

یک فرد دیابتیک باید سعی کند یک رژیم غذایی متعادل و سالم شامل حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات داشته باشد. به دلیل اینکه قند موجود در میوه ها طبیعی است، نیازی نیست که افراد دیابتیک با همان دقتی که قندهای مصنوعی را تنظیم و کنترل می کنند، آنها را نیز با دقت و احتیاط مصرف کنند.

با وجود این، آگاهی از مقدار شکر و کربوهیدرات موجود در میوه ها اهمیت زیادی دارد و برای جلوگیری از نوسانات زیاد در سطح قند خون، نباید در خوردن آنها زیاده روی کرد. انتخاب میوه هایی با میزان قند و کربوهیدرات پایین تر و دقت در مصرف نوشیدنی های قنددار مانند آب میوه ها و انواع نوشابه همواره از جانب پزشکان و متخصصین بیماریهای دیابت سفارش شده است.

به عنوان یک قانون کلی، میوه هایی که کربوهیدرات کمتری دارند دارای شاخص جی.آی کمتری نیز هستند و از این رو افراد دیابتیک می توانند مقدار بیشتری از آنها بخورند. بعضی از میوه هایی که جی.آی کمتری دارند عبارتند از:

آلو: جی.آی ۲۴

گریپ فروت: جی.آی ۲۵

انواع هلو: جی.آی ۲۸

زردآلو: جی.آی ۳۴

گلابی: جی.آی ۳۷

هشدار مهم!

هندوانه می تواند خواص مفیدی برای یک فرد دیابتیک داشته باشد تا زمانی که به اندازه مصرف شود و به میوه های دیگری که در کنار آن خورده می شود، دقت و توجه شود. چراکه گاهی خوردن هندوانه بتنهایی تاثیر چندانی بر سطح قند خون فرد ندارد، ولی اگر به همراه میوه دیگری که آن هم شاخص جی.آی مخصوص به خود را دارد، مصرف شود قند خون را بالا ببرد. بنابراین افراد دیابتیک همواره باید به آنچه می خورند توجه داشته باشند و بهتر آن است که با یک متخصص تغذیه در این زمینه مشورت کرده و راهنمایی بگیرند. صحبت با یک پزشک در این زمینه می تواند به تعیین مقدار قندی که شخص در رژیم غذایی مصرف می کند و مقداری که با توجه به بیماری، مجاز به خوردنش است و غذاهایی که برای چنین فردی مناسب است، کمک کند.