



این میوه ها قند زیادی دارند، احتیاط کنید

میوه انبه برای شما بسیار مفید است.

میوه انبه برای شما بسیار مفید است. انبه حاوی فیبر و دیگر مواد مغذی مورد نیاز بدن شماست. اما این میوه حاوی قند طبیعی هم هست که تا حدی میزان قند آن بیشتر از میوه های دیگر است. به عنوان مثال یک انبه حاوی 45 گرم قند است که مقدار زیادی است - اگر در حال کنترل وزن خود یا میزان قند مصرفی خود هستید، انبه انتخاب مناسبی برایتان نیست. می توانید دو برش کوچک از انبه را بخورید و بقیه آن را برای بعد بگذارید.

2. انگور

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت سیمرغ، یک پیمانه انگور دارای حدودا 23 گرم قند است. گذاشتن مقدار زیادی انگور در دهان نیز راحت است. اگر انگورها را نصف کرده و فریز کنید، سرعت خوردنتان کمتر خواهد شد. در این حالت یک میوه طراوت بخش خواهد بود که در تابستان گرم می توانید از خوردن آن لذت ببرید و خوردن آن نیز به این شکل کمی بیشتر طول می کشد. با این حال اگر دیابت دارید در خوردن انگور هم احتیاط کنید.

3. گیلان

گیلاس یک میوه شیرین است و این نشان دهنده وجود قند در آن است. یک پیمانه گیلان حاوی 18 گرم قند است. اگر یک ظرف بزرگ را پر از گیلان کنید، مطمئنا متوجه نخواهید بود چه میزان از این میوه خورده اید. بنابراین قبل از شستن این میوه و آماده کردن آن به عنوان یک میان وعده میزان آن را با دقت بیشتری انتخاب کنید تا دقیقا بدانید چه مقدار قند مصرف کرده اید.

4. گلابی

یک گلابی متوسط 17 گرم قند دارد. اگر سعی دارید مصرف قند خود را کاهش دهید، یک گلابی کامل را نخورید. بهتر است چند قطعه گلابی را با ماست کم چرب بخورید یا به سالاد خود اضافه کنید.

5. هندوانه

یک قاچ متوسط از این میوه تابستانی 17 گرم قند دارد. هندوانه حاوی مقدار زیادی آب است و سرشار از یک ماده معدنی به نام الکترولیت electrolyte است که بدن پس از قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای شارژ شدن به این ماده معدنی نیاز دارد. بهتر است فقط یک یا دو قطعه از این میوه بخورید.

6. انجیر

دو انجیر متوسط حاوی 16 گرم قند هستند. اگر در حال کنترل قند خود هستید، دو انجیر را نصف کنید و کمی پنیر بز روی آن بریزید تا یک ماده غذایی سرشار از پروتئین داشته باشید. یا می توانید مقداری از آن را در سس استفاده شده برای پخت گوشت بدون چربی، مانند گوشت مرغ، استفاده کنید.

7. موز

یک موز متوسط حاوی 14 گرم قند است. اگر این میزان قند بیشتر از مقداری است که در نظر گرفته اید، بهتر است نصف یک موز را با صبحانه خود بخورید.

میوه های دارای قند کم

1. آووکادو

همه میوه ها سرشار از قند نیستند. یک آووکادوی کامل – بله آووکادو حاوی قند کمی است – تنها نیم گرم قند دارد. می توانید از این میوه در سالاد خود یا همراه با نان استفاده کنید یا می توانید با آن گواکامول* guacamole درست کنید. گرچه این میوه مقدار قند کمی دارد ولی دارای کالری زیادی است. بنابراین فکر بدی نیست که این میوه را روزانه بخورید.

* گاکامول یا گواکامول guacamole: گاکامول به عنوان سس غلیظ همراه با سبزیجات به عنوان میان وعده استفاده می شود. در تهیه سنتی گاکامول از آووکادو که کالری زیادی دارد استفاده می شود.

2. گواوا* Guava

هر یک عدد گواوا دارای 5 گرم قند و حدود 3 گرم فیبر است – بیشتر از مقداری که از خوردن برنج قهوه ای یا یک تکه نان کامل به دست می آورید. اگر گواوا را با پوست به اسموتی خود اضافه کنید، فیبر بیشتری دریافت می کنید.

* گواوا Guava: در چابهار به زیتون محلی نیز شناخته می ‍ شود. نام علمی آن Psidium guajava است و میوه ‍ ای گرمسیری است.

3. تمشک

یک پیمانه تمشک مقدار زیادی فیبر، 8 گرم فیبر، دارد و حاوی تنها 5 گرم قند است. فیبر به هضم غذا کمک می کند و باعث می شود با میزان کالری کمتر بیشتر احساس سیری داشته باشید. این میوه را می توانید با کمی خامه بخورید.

4. طالبی

شگفت انگیز است که طالبی با این طعم و خوشمزگی حاوی تنها 5 گرم شکر و فقط 23 کالری است. می توانید طالبی را با کمی پنیر خامه ای امتحان کنید و کمی نمک روی آن بپاشید.

5. پاپایا

این میوه بسیار مناسب برای لیست خریدتان است. نیمی از یک پاپایا با اندازه کوچک، حاوی 6 گرم قند است. حتی یک پاپایا با اندازه کوچک هم بزرگ است، بنابراین نصف آن زیاد محسوب می شود و برای خوردن کافیهست. می توانید پاپایا را با مقداری آبلیموی تازه مصرف کنید یا کمی نمک دریا روی آن بپاشید و یا با یک قاشق ماست مصرف کنید.

6. توت فرنگی

یک پیمانه توت فرنگی حاوی تنها 7 گرم قند است. توت فرنگی را می توانید به سالاد خود اضافه کنید تا تنوع رنگ را در سالاد خود مشاهده کنید و تابستان را لمس کنید.

