

بهترین زمان برای خوردن میوه

اگر موقع نامناسبی میوه بخورید ممکن است تمام فوایدی که دارد از بین برود. مهم است بدانیم بهترین زمان برای خوردن میوه چه زمانی است؟



اگر موقع نامناسبی میوه بخورید ممکن است تمام فوایدی که دارد از بین برود. مهم است بدانیم بهترین زمان برای خوردن میوه چه زمانی است؟

به گزارش جام جم آنلاین، همه می دانیم خوردن میوه چقدر برای سلامتی مفید است، میوه را برای لاغری پیشنهاد می کنند و پزشکان تغذیه همیشه در برنامه های غذایی که ارائه می دهند، میوه جایگاه خاصی دارد. میوه سرشار از ویتامین ها و مواد مغذی مورد نیاز بدن هستند، بنابراین وجود آنها در رژیم غذایی به سلامت بدن کمک می کند. اما پیش از اینکه انواع میوه ها را به رژیم غذایی خود اضافه کنید این نکته را باید بدانید که بهترین زمان برای خوردن میوه ها چه زمانی است؟ اگر موقع نامناسبی میوه بخورید ممکن است تمام فوایدی که دارد از بین برود. مهم است بدانیم بهترین زمان برای خوردن میوه چه زمانی است؟

اگر میوه ها را دقیقاً قبل یا بعد از غذا بخورید ممکن است با مشکلات مختلفی در معده و سیستم گوارش مواجه شوید. خوردن میوه سریعاً بعد از غذا پیشنهاد نمی شود. در این زمان، سیستم گوارش مشغول هضم غذایست که خورده اید و خوردن میوه در این حین، باعث می شود، مواد خورده شده، در معده باقی بماند و شما با مشکلاتی از جمله معده درد یا یبوست مواجه شوید.

خوردن میوه بین وعده های غذایی پیشنهاد می شود. در این زمان سیستم گوارشی بهتر عمل می کند و میوه ای که می خورید به خوبی هضم خواهد شد. اما این در صورتی خوب است که خیلی به وعده غذایی که می خورید نزدیک نباشد. مثلاً حداقل نیم ساعت بعد از وعده غذایی فعلی و نیم ساعت قبل از وعده غذایی بعدی بخورید. برای افرادی که دیابت دارند این زمان باید بیشتر شود. این افراد باید میوه را حداقل دو ساعت بعد یا یک ساعت پیش از خوردن وعده غذایی مصرف کنند.

میوه یک میان وعده عالی و سالم است، میان وعده ای که کالری زیادی ندارد در عین حال سرشار از مواد معدنی، سدیم، پتاسیم و آنتی اکسیدان است. میوه کمک می کند با گرسنگی های وقت و بی وقت مقابله کنید. خوردن میوه در صبح، هنگامی که هنوز معده خالی است گزینه خوبی است. خوردن میوه با صبحانه باعث می شود صبح خود را با انرژی بیشتری آغاز کنید.

خوردن میوه قبل و بعد از ورزش کردن نیز مفید است، قبل از ورزش میوه به بدن انرژی و قدرت می بخشد و شما با انرژی بیشتری ورزش می کنید و بعد از ورزش نیز انرژی تخلیه شده را به بدن باز می گرداند. اگر اهل ورزش هستید، میوه هایی نظیر موز یا انبه را به شما پیشنهاد می کنیم. هرچند این را همیشه در نظر داشته باشید که در خوردن هیچ چیز زیاده روی نکنید.

میوه ها را با شیر یا مواد غذایی دیگر نخورید. بهتر است حداقل تا نیم ساعت بعد از خوردن میوه چیزی نخورید. بهتر است میوه را قبل از خواب نخورید. خوردن میوه پیش از خواب باعث می شود نتوانید به درستی بخوابید. قند موجود در میوه ها به بدن انرژی تزریق کرده و از خاموش شدن آن جلوگیری می کند!