

هفت میوه با قند پایین



همه میوه ها حاوی قند هستند، اما برخی از آنها دارای محتوای بالاتری از قند نسبت به سایر میوه ها هستند. البته، میوه یک راه سالم برای مصرف شیرینی و اضافه کردن مواد مغذی به رژیم غذایی است، اما بعضی از میوه ها مانند موز و انبه، مقدار قند بیشتری نسبت به بسیاری دیگر دارند.

همه میوه ها حاوی قند هستند، اما برخی از آنها دارای محتوای بالاتری از قند نسبت به سایر میوه ها هستند. البته، میوه یک راه سالم برای مصرف شیرینی و اضافه کردن مواد مغذی به رژیم غذایی است، اما بعضی از میوه ها مانند موز و انبه، مقدار قند بیشتری نسبت به بسیاری دیگر دارند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شفقتنا، میوه های با قند پایین می توانند فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز فرد را فراهم کنند. میوه های کم قند عبارتند از:

۱- توت فرنگی

توت فرنگی، دارای فیبر بالا و حاوی قند بسیار کم است. تنها هشت گرم شکر در هشت توت فرنگی متوسط وجود دارد. آنها همچنین منبع خوبی از ویتامین C هستند.

۲- هلو

اگر چه طعم شیرینی دارند، هلو متوسط فقط شامل حدود ۱۳ گرم شکر است.

۳- برخی از انواع توت ها

مانند توت فرنگی، این توت ها همچنین شامل ۴ و ۵ گرم قند، ۵٫۲ گرم فیبر و ۱٫۳۹ گرم پروتئین در هر ۱۰۰ گرم است. آنها همچنین منبع خوبی از آنتی اکسیدان ها هستند.

۴- لیمو

لیمو حاوی ۲ گرم قند و سطح بالایی از ویتامین C است.

۵- پرتقال

پرتقال متوسط دارای ۱۴ گرم قند قابل هضم است و همچنین یک منبع عالی از ویتامین C است.

۶- گریپ فروت

این میوه کم قند یک وعده مناسب برای صبحانه است. نیمی از یک گریپ فروت متوسط حاوی حدود ۱۱ گرم قند است.

آووکادو

آووکادو تقریباً بدون قند است. آنها همچنین منبع خوبی از چربی های سالم و فیبر هستند.

میوه ها می توانند در هر وعده غذایی گنجانده شوند. مزایای افزایش مصرف میوه در فرد عبارتند از: • از دست دادن وزن یا حفظ وزن سالم • دریافت ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر ضروری • کاهش خطر ابتلا به سرطان و سایر بیماری ها

منبع: www.medicalnewstoday.com

سلامت نیوز: هفت میوه با قند پایین همه میوه ها حاوی قند هستند، اما برخی از آنها دارای محتوای بالاتری از قند نسبت به سایر میوه ها هستند. البته، میوه یک راه سالم برای مصرف شیرینی و اضافه کردن مواد مغذی به رژیم غذایی است، اما بعضی از میوه ها مانند موز و انبه، مقدار قند بیشتری نسبت به بسیاری دیگر دارند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شفقتنا، میوه های با قند پایین می توانند فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز فرد را فراهم کنند. میوه های کم قند عبارتند از:

۱- توت فرنگی

توت فرنگی، دارای فیبر بالا و حاوی قند بسیار کم است. تنها هشت گرم شکر در هشت توت فرنگی متوسط وجود دارد. آنها همچنین منبع خوبی از ویتامین C هستند.

۲- هلو

اگر چه طعم شیرینی دارند، هلو متوسط فقط شامل حدود ۱۳ گرم شکر است.

۳- برخی از انواع توت ها

مانند توت فرنگی، این توت ها همچنین شامل ۴ و ۵ گرم قند، ۵٫۳ گرم فیبر و ۱٫۳۹ گرم پروتئین در هر ۱۰۰ گرم است. آنها همچنین منبع خوبی از آنتی اکسیدان ها هستند.

۴- لیمو

لیمو حاوی ۲ گرم قند و سطح بالایی از ویتامین C است.

۵- پرتقال

پرتقال متوسط دارای ۱۴ گرم قند قابل هضم است و همچنین یک منبع عالی از ویتامین C است.

۶- گریپ فروت

این میوه کم قند یک وعده مناسب برای صبحانه است. نیمی از یک گریپ فروت متوسط حاوی حدود ۱۱ گرم قند است.

آووکادو

آووکادو تقریباً بدون قند است. آنها همچنین منبع خوبی از چربی های سالم و فیبر هستند.

میوه ها می توانند در هر وعده غذایی گنجانده شوند.

مزایای افزایش مصرف میوه در فرد عبارتند از:

• از دست دادن وزن یا حفظ وزن سالم

• دریافت ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر ضروری

• کاهش خطر ابتلا به سرطان و سایر بیماری ها

منبع: www.medicalnewstoday.com