

آب پرتقال؛ خوب یا بد؟

آب پرتقال و میوه کامل پرتقال از نظر تغذیه ای تقریباً مشابه هستند، اما برخی تفاوت های مهم نیز وجود دارند.



آب پرتقال و میوه کامل پرتقال از نظر تغذیه ای تقریباً مشابه هستند، اما برخی تفاوت های مهم نیز وجود دارند. به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از "هلت لاین" نوشت: آب پرتقال یکی از نوشیدنی های محبوب در سراسر جهان و از ارکان ثابت در وعده غذایی صبحانه بسیاری از مردم محسوب می شود. آگهی های تبلیغاتی و شعارهای بازاریابی آب پرتقال را به عنوان یک نوشیدنی طبیعی و سالم معرفی می کنند. با این وجود، برخی دانشمندان و کارشناسان سلامت

نگران آسیب ناشی از این نوشیدنی شیرین به سلامت انسان هستند. بیشتر آب پرتقال های تجاری تنها از آب طبیعی و تازه این میوه تهیه نشده و طی فرآیندی چند مرحله ای و کنترل شده تولید می شوند. پس از پشت سر گذاشتن این فرآیند، آب پرتقال تا پیش از بسته بندی نهایی می تواند در مخازن بزرگ

حتی برای یک سال نیز ذخیره شود. ابتدا، پرتقال ها شسته شده و توسط یک دستگاه زیر فشار قرار می گیرند. پالپ و روغن ها از میوه جدا می شوند. آب پرتقال حرارت داده می شود تا پاستوریزه شده و آنزیم های آن غیر فعال و میکروب های موجود از بین بروند زیرا در غیر این صورت می توانند موجب تخریب و فساد آب پرتقال شوند.

در مرحله بعد، مقداری از اکسیژن موجود در آب پرتقال گرفته می شود که به کاهش آسیب اکسیداتیو به ویتامین C طی روند ذخیره سازی کمک می کند. آبمیوه ای که باید به صورت کنسانتره منجمد ذخیره شود، تبخیر شده تا بیشتر آب آن از بین برود.

متأسفانه، طی این فرآیندها ترکیباتی که عطر و رایحه پرتقال را موجب می شوند نیز از بین می روند. برخی از آنها بعداً به محصول نهایی اضافه می شوند.

در نهایت، پیش از بسته بندی، آب پرتقال هایی که در زمان های مختلف گرفته شده اند ممکن است ترکیب شوند تا تغییرات در کیفیت به حداقل برسد. پالپ که پردازش بیشتر پس از استخراج از میوه را پشت سر گذاشته نیز به برخی

انواع آب پرتقال افزوده می شود. **آب پرتقال در برابر میوه کامل پرتقال**

آب پرتقال و میوه کامل پرتقال از نظر تغذیه ای تقریباً مشابه هستند، اما برخی تفاوت های مهم نیز وجود دارند. یک وعده آب پرتقال در مقایسه با یک میوه کامل به طور قابل توجهی از فیبر کمتر و حدود دو برابر کالری و کربوهیدرات بیشتر - عمدتاً قند میوه - برخوردار است.

در ادامه ارزش غذایی یک فنجان (۲۴۰ میلی لیتر) آب پرتقال با یک پرتقال اندازه متوسط (۱۳۱ گرم) که به عنوان یک وعده حساب می شوند مقایسه شده است:

همان گونه که مشخص است محتوای تغذیه ای میوه کامل و آب پرتقال مشابه است. هر دو منبع عالی برای ویتامین C هستند که از سلامت سیستم ایمنی پشتیبانی می کند و همچنین منبع خوبی برای فولات بوده که به کاهش خطر نقائص تولد هنگام بارداری کمک می کند.

با این وجود، مقدار مواد مغذی آب پرتقال اگر طی روند پردازش و ذخیره از بین نروند می تواند بیشتر نیز باشد. به عنوان مثال، در یک مطالعه، آب پرتقال خریداری شده از فروشگاه دارای ۱۵ درصد ویتامین C و ۲۷ درصد فولات کمتر نسبت به آب پرتقال تازه خانگی بود.

همچنین، پرتقال و آب پرتقال سرشار از فلاونوئیدها و دیگر ترکیب های گیاهی مفید هستند. مقدار برخی از این ترکیب ها طی فرآیند آبگیری و ذخیره کاهش می یابد.

نتایج یک مطالعه نشان داد که آب پرتقال پاستوریزه در مقایسه با آب پرتقال غیر پاستوریزه، بلافاصله پس از پردازش گرمایی ۲۶ درصد فعالیت آنتی اکسیدانی کمتر و پس از گذشت یک ماه از نگهداری ۶۷ درصد فعالیت آنتی اکسیدانی کمتر دارد.

آیا برخی انواع سالم تر هستند؟

سالم ترین و مفیدترین نوع آب پرتقال آن چیز است که در خانه و از میوه تازه تهیه می شود، اما شاید اندکی زمان بر باشد. از این رو، افراد بسیاری خرید آب پرتقال از فروشگاه ها را مد نظر قرار می دهند.

ضعیف ترین انتخابی که می توانید داشته باشید نوشیدنی های پرتقال طعم دار هستند که تنها درصد کمی آبمیوه واقعی در آنها وجود داشته و حاوی افزودنی های مختلف، مانند شربت ذرت یا فروکتوز بالا و رنگ خوراکی زرد هستند. انتخاب سالم تر آب پرتقال ۱۰۰ درصد است که می تواند از کنسانتره آب پرتقال منجمد یا غیر منجمد تهیه شده باشد.

این دو گزینه از نظر ارزش غذایی و مزه شبیه به هم هستند. همچنین، آب پرتقال هایی با کلسیم، ویتامین D و دیگر مواد مغذی افزوده در دسترس هستند. با این وجود، به واسطه محتوای کالری بالا، شما نباید این نوشیدنی ها را تنها به خاطر مواد مغذی افزوده شده مصرف کنید. در عوض، می توانید

از مکمل های غذایی فاقد کالری برای تامین مواد مغذی مورد نیاز خود استفاده کنید. اگر بر مقدار کالری مصرفی خود نظارت دارید می توانید آب پرتقال هایی که ۵۰ درصد کالری کمتر و محتوای قند کمتر

نسبت به آب پرتقال عادی دارند را خریداری کنید. با این وجود، این نوشیدنی ها حاوی جایگزین های آب و شکر افزوده - چه طبیعی مانند استویا یا مصنوعی مانند

سوکرالوز و اسسولفام پتاسیم هستند که شاید بهتر باشد از آنها پرهیز کنید. در صورت افزوده شدن این قبیل مواد، در فهرست مواد تشکیل دهنده محصول به آنها اشاره می شود.

فواید احتمالی

افراد بسیاری در جهان به میزان کافی در روز میوه مصرف نمی کنند که دو فنجان (حدود ۵۰۰ میلی لیتر) در روز برای یک فرد بزرگسال است. آب پرتقال در تمام طول سال در دسترس است و گزینه ای خوب برای تامین سهم میوه مصرفی روزانه محسوب می شود.

با این وجود، کارشناسان همچنان مصرف میوه کامل به جای آبمیوه را توصیه می کنند و آب میوه نباید بیشتر از نیمی از سهم میوه مصرفی روزانه شما را تامین کند که به معنای یک فنجان (۲۴۰ میلی لیتر) در روز برای یک فرد بزرگسال است.

برخی مطالعات فواید سلامت آب پرتقال برای قلب را بررسی کرده و این محصول به واسطه محتوای آنتی اکسیدانی خود و محافظت در برابر آسیب رادیکال های آزاد به کلسترول که یک عامل خطر آفرین برای آترواسکلروز یا سخت شدن رگ های خونی ممکن است به بهبود شرایط قلب کمک کند.

همچنین ویتامین C موجود در آب پرتقال که به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می کند می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. همچنین، این ماده مغذی در کلاژن سازی نقش دارد، از این رو، می تواند به بهبود شرایط پوست و مو کمک کند.

جنبه های منفی بالقوه

اگرچه مصرف آب پرتقال با برخی فواید سلامت پیوند خورده است، اما ممکن است برخی جنبه های منفی نیز داشته باشد که بیشتر با محتوای کالری و اثر این نوشیدنی بر سطوح قند خون مرتبط هستند.

کالری زیاد

آبمیوه نسبت به میوه کامل در ایجاد احساس سیری کارایی کمتری دارد و راحتی در نوشیدن می تواند خطر مصرف بیش از حد و افزایش وزن را به همراه داشته باشد.

برخی مطالعات نشان داده اند که نوشیدنی های پر کالری، مانند آب پرتقال، لزوماً به معنای آن نیست که میزان غذای کمتری مصرف می شود و حتی ممکن است کالری بیشتر نسبت به یک میوه کامل را دریافت کنید. برخی مطالعات مشاهده ای ارتباط بین مصرف یک فنجان (۲۴۰ میلی لیتر) آب پرتقال ۱۰۰ درصد و افزایش وزن به میزان ۰.۵ تا ۰.۷۵ پوند (۰.۲ تا ۰.۳ کیلوگرم) را نشان داده اند.

همچنین، مصرف دو فنجان آب پرتقال (حدود ۵۰۰ میلی لیتر) آب پرتقال در وعده غذایی صبحانه، کاهش چربی سوزی بدن پس از وعده های غذایی به میزان ۳۰ درصد در مقایسه با نوشیدن آب را نشان داده است. این شرایط می تواند تا حدودی با این حقیقت که نوشیدنی های شیرین تولید چربی در کبد را تحریک می کنند، مرتبط باشد.

آب پرتقال و نوشیدنی های شیرین دیگر می توانند دریافت کالری اضافه و همچنین پوسیدگی دندان را موجب شوند. رقیق کردن آب پرتقال لزوماً خطرات این نوشیدنی برای دندان ها را کاهش نمی دهد، اگرچه در کاهش کالری دریافتی موثر است.

افزایش قند خون

آب پرتقال می تواند قند خون انسان را بیشتر از یک پرتقال کامل افزایش دهد. بار گلیسمی که چگونگی تاثیرگذاری کیفیت و کمیت کربوهیدرات های غذا بر سطوح قند خون را اندازه گیری می کند، برای میوه کامل پرتقال بین ۳ تا ۶ و برای آب پرتقال بین ۱۰ تا ۱۵ است.

هرچه بار گلیسمی بیشتر باشد، احتمال این که غذا مصرفی موجب افزایش قند خون شود، بیشتر است. برای غلبه بر برخی جنبه های منفی آب پرتقال، دانشمندان فواید افزودن گوشت میوه به آب پرتقال را بررسی کرده اند. مطالعات اولیه روی سوژه های انسانی نشان داده اند که افزودن گوشت میوه ممکن است اثر این نوشیدنی بر قند خون را کاهش داده و احساس سیری را نیز بهبود ببخشد.