



میوه های پوست کنده و خرد شده در مجاورت هوا ویتامین خود را از دست می دهند

میوه‌ها باید بلافاصله بعد از خرد و قطعه قطعه شدن مصرف شوند زیرا با قطعه قطعه کردن و نگه داشتن میوه در معرض هوا، به مرور محتوای ویتامین ها در آن کم خواهد شد.

سلامت نیوز : میوه‌ها باید بلافاصله بعد از خرد و قطعه قطعه شدن مصرف شوند زیرا با قطعه قطعه کردن و نگه داشتن میوه در معرض هوا، به مرور محتوای ویتامین ها در آن کم خواهد شد.

دکتر زهرا عبداللهی معاون دفتر بهبود تغذیه جامعه ضمن بیان این مطلب اظهار داشت: بهتر است افراد میوه‌ها را در برنامه غذایی خود قرار دهند و همیشه يك ظرف بزرگ میوه روی میز، کابینت یا در داخل یخچال بگذارند تا با دیدن آن به مصرف میوه تشویق شوند.

وی افزود: میوه های تازه بهترین نوع از میان وعده ها هستند که می توان آنها را در وعده صبحانه ها استفاده کنند.

دکتر عبداللهی گفت: افراد می توانند بیشتر از میوه‌های کامل (با پوست) به جای آب میوه استفاده کنند، تا از فیبرهای موجود در آنها بهره بیشتری ببرند.

معاون دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت توصیه کرد: میوه‌ها را قبل از مصرف بشویند تا آلودگی ها از سطح آن پاک شود و بعد از شستن آنها را خشک کنید همچنین اگر پوست میوه را جدا کرده از قرار دادن آن در مجاورت هوا خودداری کنید زیرا ویتامین‌های آن به خصوص ویتامین C از بین می‌رود.

به گفته وی، بهترین نوع آب میوه، از نوع طبیعی آن است و افراد باید از خوردن آب میوه های صنعتی پرهیز کنند، زیرا یک لیوان آب میوه صنعتی، دارای 10 قاشق چای خوری شکر است و بعضی از آن ها به وسیله آب رقیق شده اند.

دکتر عبداللهی تصریح کرد: میوه هایی که روی دسرها یا شیرینی ها موجودند و به وسیله کرم یا خامه پوشیده شده اند، نباید مصرف شوند زیرا با خوردن این میوه ها علاوه بر ویتامین، مقدار زیادی چربی مضر و کالری وارد بدن می شود.