

میوه‌های شیرین تابستانی چاق می‌کنند؟



دریافت روزانه میوه‌ها به دلیل فیبر، آنتی‌اکسیدان، ویتامین‌ها و مواد معدنی به خصوص پتاسیم و فسفر بسیار حائز اهمیت است، اما نکته قابل توجه این‌که هر صد گرم میوه معادل ۶۰ کالری انرژی دارد.

دریافت روزانه میوه‌ها به دلیل فیبر، آنتی‌اکسیدان، ویتامین‌ها و مواد معدنی به خصوص پتاسیم و فسفر بسیار حائز اهمیت است، اما نکته قابل توجه این‌که هر صد گرم میوه معادل ۶۰ کالری انرژی دارد.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ اهمیت مصرف میوه و گنجاندن آن در برنامه غذایی روزانه از جمله توصیه‌های مکرر متخصصان تغذیه است. اما مشکل اینجاست که به دلیل کم‌اطلاعی برخی کارشناسان طب سنتی در حوزه علوم غذایی و نداشتن اتفاق نظر با متخصصان تغذیه، اخبار و مطالب ضد و نقیضی در مورد میوه‌ها در برخی کانال‌ها و شبکه‌های مجازی در حال انتشار است که ضمن نداشتن پایه علمی سبب بلاتکلیفی قشر ناآگاه جامعه شده است.

برای دستیابی به پاسخ علمی و اصلاح برخی از باورهای نادرست با دکتر محمدباقر ملجایی، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی گفت‌وگویی انجام دادیم.

میوه چقدر کالری دارد؟

دریافت روزانه میوه‌ها به دلیل فیبر، آنتی‌اکسیدان، ویتامین‌ها و مواد معدنی به خصوص پتاسیم و فسفر بسیار حائز اهمیت است، اما نکته قابل توجه این‌که هر صد گرم میوه معادل ۶۰ کالری انرژی دارد و مصرف زیاد آن به خصوص میوه‌های آبدار تابستانی همچون هندوانه، طالبی، ملون و خربزه که اغلب برای رفع و پیشگیری از عطش به میزان زیاد استفاده می‌شوند و همچنین مداومت در مصرف میوه‌های کوچک‌تر مانند زردآلو، شلیل، هلو، گیلاس و آلوهای شیرین زمینه‌ساز چاقی و اضافه‌وزن خواهد بود و این باور نادرست که میوه‌ها کم‌کالری بوده یا مصرف آن پس از غذا سبب چاقی نمی‌شود واقعیت ندارد.

میوه، غذا را فاسد می‌کند؟

برخی کارشناسان طب سنتی بر این باورند که مصرف همزمان میوه با وعده‌های غذایی سبب فساد غذا در معده و بروز عوارض گوارشی می‌شود. دکتر ملجایی این توجیه را غیرعلمی و باور غلط و اشتباهی می‌داند و می‌گوید در زمان مصرف غذای اصلی، مواد مغذی زیادی وارد بدن می‌شود و اگر میوه همراه شود احتمال دارد برخی مواد مغذی جذب‌شان کاهش یابد به همین دلیل توصیه می‌شود که میوه در میان وعده‌ها مصرف شود. البته اگر وعده غذایی به میزان کمتری مصرف شود، می‌توان میوه را نیز در وعده اصلی استفاده کرد.

قند میوه بی‌ضرر است؟

بیشترین میزان قند موجود در میوه‌ها به شکل فروکتوز است و هرچه میوه رسیده‌تر باشد فروکتوز آن بیشتر می‌شود. در گذشته باور بر این بود که قند فروکتوز میوه‌ها طبیعی است و برای سلامت ضرری ندارد، اما تحقیقات نشان می‌دهد قند فروکتوز می‌تواند خطرناک باشد. این قند زمانی که وارد بدن می‌شود مقدار اندکی از آن به گلوکز تبدیل و صرف تولید انرژی می‌شود و در عوض مقادیر قابل توجه آن به صورت چربی در بدن ذخیره و زمینه‌ساز بروز مشکلاتی مانند تری‌گلیسیرید بالا، کبد چرب، اضافه‌وزن و چاقی می‌شود و گرچه این قند در مقایسه با قند‌های مصنوعی نسبتاً سالم‌تر است، اما باید در مصرف میوه‌های خیلی شیرین و رسیده تابستانی و غذا‌های شیرین شده با فروکتوز جانب احتیاط را رعایت کرد.

البته این را هم بدانید با توجه به گرم شدن هوا و فسادپذیری میوه‌ها اغلب باغداران به منظور ماندگاری بیشتر، میوه‌های تابستانی را پیش از رسیدن چیده و به مشتری عرضه می‌کنند. دکتر ملجایی می‌گوید، میوه‌های با بافت سفت و نارس می‌تواند افراد را دچار اختلالات گوارشی کرده و از همه مهم‌تر برای مبتلایان به نارسایی کلیوی منع مصرف دارد.

باور غلطی که برخی کانال ها و گروه های مجازی و غیرواقعی طب سنتی به آن دامن زده اند این که میوه ها به خصوص شیره آن ها منبع غنی پروتئین و آهن هستند و شیره توت و خرما و انگور را موثرترین خوراکی ها برای درمان کم خونی معرفی می کنند. در حالی که دکتر ملجایی میوه ها و شیره آن ها را منبع فقیر آهن و پروتئین به شمار می آورد و می گوید آهن میوه ها بسیار ناچیز و از نوع گیاهی است و فقط ۳ تا ۵ درصد آن قابلیت جذب دارد در حالی که آهن موجود در گوشت قرمز تا ۱۵ درصد جذب می شود.

اما چرا برخی افراد با خوردن شیره و میوه های شیرین علائم کم خونی شان بهبود می یابد؟ این متخصص می گوید از علائم بارز کم خونی، انرژی پایین و خستگی و رخوت است با توجه به این که هر صد گرم شیره معادل ۳ تا ۴ عدد میوه است و کالری بالایی دارد با تامین انرژی از دست رفته بدن از ضعف فرد کاسته و بر قوت او می افزاید و فقط سبب درمان علامت کم خونی می شود. به گفته او، میوه ها و شیره آن ها نقش سازنده در تولید گلبول های قرمز خون و آهن ندارند و اندازه گیری ذخیره آهن قبل و بعد از مصرف شیره ها تغییری نداشته است، ضمن این که میزان قند فروکتوز شیره از خود میوه بیشتر و خطرناک تر است.

مصرف شیره به بیماران دچار نارسایی کلیوی، قلبی - عروقی، دیابتی و افراد چاق توصیه نمی شود. اما برای کودکان لاغری که نیاز به وزن گیری دارند، گنجاندن آن در رژیم غذایی در کنار مصرف مکمل های دارویی می تواند مفید باشد. از دلایل ولع زیاد بالغان و کودکان به شیرینی ها کمبود کلسیم، آهن و منیزیم بدن است و چنانچه کمبود تغذیه ای وجود نداشت باید به تدریج از میزان مصرف شیرینی ها کاسته شود. /روزنامه جام جم