



## توصیه‌هایی در خصوص مصرف صحیح میوه‌ها

یک متخصص تغذیه توصیه‌هایی را در خصوص مصرف صحیح انواع میوه‌ها ارائه کرد.

ایسنا/آذربایجان شرقی: یک متخصص تغذیه توصیه‌هایی را در خصوص مصرف صحیح انواع میوه‌ها ارائه کرد.

حسن فرهادغیبی در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: برخی از میوه‌ها وجود دارند که به خاطر وجود موادی در بطن و وجود خود، اگر به صورت نارس خورده شود، برای بدن ضرر دارد مانند گوجه فرنگی که توصیه می‌شود از خوردن گوجه فرنگی نارس اجتناب شود.

وی افزود: اما برخی میوه‌ها نیز وجود دارند که میل کردن حالت رسیده آن، چندان به مذاق افراد، خوش نمی‌آید و مصرف نارس آن نیز برای بدن ضرری ندارد و بسیار هم خوشمزه خواهد بود، مثل خیار و آلوچه که میوه کاملاً رسیده آن چندان هم خوشمزه و قابل مصرف نیست و اغلب به صورت نارس خورده می‌شود.

وی در خصوص مواد تشکیل دهنده میوه‌ها، اظهار کرد: هر واحد میوه مثلاً برابر ۱۰۰ الی ۱۲۰ گرم سیب، ۱۴۰ گرم پرتقال، ۱۰ سانتی متر موز، دو عدد زردآلوی بزرگ و ... است که هر کدام از این واحدها حاوی حدود ۱۵ گرم قند و ۶۰ کیلوکالری انرژی هستند.

فرهادغیبی با بیان این که میوه‌ها ضمن تامین انرژی برای بدن، حاوی انواع ویتامین‌ها، فیبرهای محلول و نامحلول و پکتین‌ها هستند، گفت: پکتین‌ها، فیبرهای موردنیاز بدن هستند؛ میوه‌ها بهترین منبع تامین‌کننده ویتامین و فیبر برای بدن محسوب می‌شوند و بخشی از فیبر موردنیاز را می‌توان از این طریق به دست آورد.

وی با بیان این که توصیه می‌شود روزانه بین دو الی چهار واحد میوه مصرف شود، افزود: در صورت زیاده روی در مصرف انواع میوه‌ها، میزان دریافت کالری بالا می‌رود که این امر موجب دریافت انرژی بیش از حد خواهد بود؛ هم‌چنین با سوءمصرف میوه‌ها، احتمال بروز انواع مشکلات گوارشی نیز وجود دارد.

وی متذکر شد: مصرف بیش از حد میوه، عاملی برای کاهش دریافت موادی از سایر گروه‌های غذایی به خصوص مواد تامین‌کننده ضروریات بدن می‌شود.

این متخصص تغذیه اظهار کرد: اگر مصرف میوه بالاتر از حد توصیه شده باشد، ایجاد سیری می‌کند و میل به خوردن لبنیات، انواع پروتئین‌ها و سایر گروه‌های غذایی کمتر می‌شود، در حالی که توصیه می‌شود، افراد از هر شش گروه هرم غذایی به اندازه توصیه شده استفاده کنند تا میزان دریافت مواد به اندازه کافی باشد.