



مقایسه‌ی خربزه، هندوانه و طالبی

صیفی‌جات، از آبدارترین خوراکی‌ها هستند و به همین دلیل هم طرفداران زیادی در روزهای گرم سال دارند. ترکیب حدود 90 درصد از انواع آن‌ها، از خربزه و طالبی گرفته تا هندوانه آب است...

صیفی‌جات، از آبدارترین خوراکی‌ها هستند و به همین دلیل هم طرفداران زیادی در روزهای گرم سال دارند. ترکیب حدود 90 درصد از انواع آن‌ها، از خربزه و طالبی گرفته تا هندوانه آب است...

این خوراکی‌های آبدار، حدود 5 تا 7 درصد هم قند دارند و شیرینی آن‌ها به مقدار قند موجود در ترکیبشان، بستگی دارد. به نظر می‌رسد در میان تمام صیفی‌جات، انرژی حاصل از خوردن خربزه به دلیل قند فراوان از دیگر اعضای این گروه، بیشتر باشد.

متأسفانه گاهی برخی افراد به خصوص آن‌هایی که دچار اضافه وزن هستند، گمان می‌کنند اگر هندوانه یا خربزه‌ای، شیرین نباشد، قند و کالری ندارد و می‌توانند با خیال راحت به هر میزان که دلشان خواست، از آن بخورند. در صورتی که اصلاً این طور نیست.

قند موجود در صیفی‌جات، با تبدیل نشاسته موجود در محصول به قند در مدت رسیدن آن، تشکیل می‌شود. یعنی دلیل اینکه صیفی‌جات، شیرینی لازم را ندارند، وجود نداشتن شرایط آب و هوایی یا زراعی مناسب برای تبدیل نشاسته به قند در درون آن‌هاست، اما همین صیفی‌جات کم شیرین هم کالری دارند و مصرف بیش از اندازه آن‌ها می‌تواند باعث چاقی شود.

خربزه؛ آزادکننده هیستامین

حتماً شما هم تا به حال شنیده‌اید که معمولاً به افرادی که دچار سرماخوردگی شده‌اند، توصیه می‌شود خربزه نخورند؛ چون عامل آزادکننده هیستامین، در خربزه وجود دارد که احتمال تشدید سرماخوردگی و آلرژی را در افراد مستعد بالا می‌برد. اما چنین عاملی در هندوانه و طالبی وجود ندارد و مصرف این میوه‌ها نمی‌تواند باعث تشدید سرماخوردگی شود.

البته ناگفته نماند که خربزه، نمی‌تواند به خودی خود باعث ابتلا به سرماخوردگی شود و فقط اگر زمینه بروز بیماری در فردی وجود داشته باشد، خوردن آن می‌تواند باعث جلو انداختن یا تشدید علایم بیماری شود. یکی دیگر از باورهای شایع در مورد خربزه این است که نباید آن را با عسل خورد. گاهی تداخلات غذایی می‌توانند مشکلاتی را برای افراد به وجود بیاورند اما واقعیت این است که هنوز هیچ تحقیق علمی و معتبری که بتواند ضرر خوردن خربزه با عسل را توجیه کند، انجام نشده است.

هرچه پررنگ‌تر، بهتر

رنگ‌دانه‌ها، از عوامل ایجاد رنگ در انواع میوه‌ها، سبزی‌ها و صیفی‌جات هستند. هر چقدر که رنگ طالبی و خربزه زردتر باشد و رنگ هندوانه هم قرمزتر، یعنی رنگدانه‌های بیشتری در آن‌ها وجود دارد و ارزش غذایی آن‌ها هم بالاتر است. تحقیقات مختلف، ثابت کرده‌اند که مصرف مداوم خوراکی‌های حاوی رنگ‌دانه‌ها می‌تواند از ابتلا به انواع سرطان و حتی بیماری‌های قلبی - عروقی هم پیشگیری کند بنابراین هنگام خرید صیفی‌جات، حواستان باشد که پررنگ‌ترین آن‌ها را انتخاب کنید تا بیشترین فایده را با مصرف آن‌ها به بدنتان برسانید.

مصرف صیفی‌جات تا آخرین ذره

معمولاً صیفی‌جات پوست ضخیمی دارند. برخی از افراد، فقط قسمت‌های نرم و شیرین آن‌ها را مصرف می‌کنند و برخی دیگر هم تا ته

آن را می‌خورند و فقط از پوسته نازکی از آن می‌گذرند. بهتر است بدانید اگر پوست ضخیم و بیرونی صیفی‌جات را به خوبی بشویید، می‌توانید بدون نگرانی، تا آخرین ذره‌ای را که هنوز به پوست نرسیده، بخورید و اتفاقاً هرچه به سمت پوست بروید، تجمع فیبر بیشتر می‌شود و در سمت گوشت تجمع مواد قندی افزایش می‌یابد.

البته این نکته را به خاطر بسپارید که به خاطر تماس مستقیم پوست با خاک و انواع آفت‌کش‌ها و حشرات مختلف، پوست صیفی‌جات بسیار آلوده هستند و باید پیش از قرار دادن آن‌ها در یخچال یا مصرفشان، آن‌ها را به خوبی بشوید تا آلودگی‌های بیرونی با چاقو یا حتی دستتان به درون میوه منتقل نشود.

از مصرف صیفی‌جات تا نفخ

بسیاری از افراد پس از خوردن صیفی‌جات یا تخمه آن‌ها، دچار نفخ و دل‌درد می‌شوند. نفخ پس از مصرف صیفی‌جات به دلیل نوع مواد قندی موجود در آن‌ها اتفاق می‌افتد. بخش قابل‌توجهی از صیفی‌جات را قند فروکتوز تشکیل می‌دهد و اگر مقدار زیادی هندوانه، طالبی، خربزه و سایر خوراکی‌های حاوی قند فروکتوز را مصرف کنید، مقدار زیادی از این قند وارد بدن‌تان می‌شود.

عمل جذب قند فروکتوز در دستگاه گوارش برخلاف قند گلوکز به کندی صورت می‌گیرد و چون فرصت کافی برای جذب این قند در دستگاه گوارش فراهم نمی‌شود، بخشی از آن به روده بزرگ می‌رود و در آنجا تخمیر می‌شود و همین مسئله می‌تواند زمینه ایجاد نفخ را پس از مصرف فراهم کند.

تخمه صیفی‌جات، عامل چاقی

مصرف انواع مغز و دانه‌ها به دلیل خواص فراوانی که دارند، مفید است. خیلی از ما عادت داریم تخمه هندوانه، خربزه یا طالبی را بو بدهیم و آن‌ها را به عنوان تنقلات مصرف کنیم. هرچند استفاده از این‌گونه تنقلات بر استفاده از انواع اسنک‌های چرب و شور ارجحیت دارد اما باید بدانید که این تخمه‌ها هم حاوی مقادیر بالایی چربی هستند و خوردن بیش از اندازه آن‌ها می‌تواند باعث چاقی و اضافه‌وزن شود بنابراین باید در مصرف آن‌ها هم حد اعتدال را رعایت کنید.