

## مصرف میوه به جای غلات برای لاغر شدن باوری اشتباه است

یک متخصص تغذیه گفت: استفاده از میوه برای کاهش وزن به جای غلات و جانشینان آن باوری اشتباه است در عین حال مصرف میوه در برنامه غذایی روزانه ضروری است...



یک متخصص تغذیه گفت: استفاده از میوه برای کاهش وزن به جای غلات و جانشینان آن باوری اشتباه است در عین حال مصرف میوه در برنامه غذایی روزانه ضروری است.

پریسا زاهدی در گفتگو با مهر در کرج اظهار داشت: بعضی افراد در رژیم خود برای کاهش وزن از مقداری میوه استفاده می‌کنند که این باور اشتباه است زیرا هر واحد میوه 60 کالری تولید می‌کند در حالی که غلات و مواد غذایی جانشین آن 80 کالری در بدن ایجاد می‌کند.

وی افزود: میوه‌ها و سبزیجات حاوی آب فراوان، مواد مغذی و انواع ویتامین هستند و هر واحد میوه 15 گرم کربوهیدرات، 60 کیلوکالری انرژی و هر واحد سبزی پنج گرم کربوهیدرات، دو گرم پروتئین و 25 کالری انرژی تولید می‌کند.

این کارشناس عنوان کرد: فیبر به عنوان ماده بسیار مهم در میوه‌ها و سبزیجات است و مصرف آنها به لحاظ وجود فیبر و جلوگیری از نفوذ مواد سرطان‌زا به غشاء مخاطی روده از بسیاری از سرطانها پیشگیری می‌کند.

زاهدی با اشاره به خواص فراوان فیبرها اظهار داشت: فیبرها به دو دسته محلول در آب و نامحلول دسته بندی می‌شوند ولی خاصیت فیبر محلول در آب که در سبزیجات تازه رویش پیدا کرده، سیب و مرکبات و آلو موجود است به دلیل کاهش کلسترول خون دارای اهمیت ویژه است.

این متخصص تغذیه خاطرنشان کرد: موادی چون ویتامین A، E، C، B6، B4، روی، سلنیوم و بتاکارتن که در میوه‌ها و سبزیجات به وفور یافت می‌شود دارای خاصیت آنتی‌اکسیدان هستند و از طرفی با توجه به اینکه بدن روزانه نیازمند مقداری ویتامین است، لازم است افراد از انواع مرکبات، گوجه فرنگی، انواع توت، طالبی، کلم و کاهو که حاوی این ویتامین هستند، استفاده کنند.

وی با اشاره به این که هر فرد حداقل یک روز در میان نیازمند ویتامین A است، توصیه کرد: تمام میوه‌های سبز و زرد رنگ حاوی بتاکارتن هستند و بر این اساس هر فرد می‌تواند به منظور تامین ویتامین A بدن از این میوه‌ها و سبزیجات استفاده کند. زاهدی بیان داشت: میوه‌های چون گلابی، سیب، پرتقال، انگور، هلو، آلو، کیوی، هندوانه و خربزه سبب افزایش آنتی‌اکسیدانها و مقابله با استرس می‌شوند و وجود آنتی‌اکسیدانهای پلی فنولیکدر انار سبب کاهش بیماریهای قلبی و عروقی می‌شود.

این کارشناس توصیه کرد: افراد نباید آبمیوه‌های صنعتی را جایگزین میوه طبیعی نمایند زیرا میوه طبیعی دارای فیبر بوده که برای سلامتی بسیار مفید است و از سوی دیگر آب میوه‌های صنعتی کالری بالاتری را در افراد ایجاد می‌کنند.