

در مصرف میوه زیاده روی نکنید

دکتر زهرا عبداللهی در گفت وگو با پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت ، با بیان این که رعایت مقدار مصرف در حد نیاز بدن، امر مهمی است، اظهار داشت...



سلامت نیوز : دکتر زهرا عبداللهی در گفت وگو با پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت ، با بیان این که رعایت مقدار مصرف در حد نیاز بدن، امر مهمی است، اظهار داشت: میوه‌ها مقداری قند دارند به هنگام مصرف زیاد انواع میوه، قندشان در بدن باقی مانده و ضمن تجمع چربی اضافی در بدن، اضافه وزن و چاقی، سیری کاذب هم ایجاد می کند که این خود می تواند از مصرف متعادل دیگر مواد غذایی جلوگیری کند.

وی افزود: گاهی میوه‌ها حتی تا مرحله پژمردگی کامل نیز نگهداری شده و زمانی به مصرف می رسند که تقریباً تمام ویتامین خود را از دست داده‌اند بنابراین بهتر است میوه ها به مقدار کم و برای مصرف کوتاه مدت تهیه شوند.

این متخصص تغذیه تصریح کرد: آب میوه های تجاری به هیچ عنوان جای میوه های تازه را نمی گیرند همچنین مصرف خود میوه کامل بدلیل داشتن فیبر بیشتر مناسبتر از مصرف آب آن میوه است.

دکتر عبداللهی با بیان این که مصرف روزانه 5 میوه متوسط توصیه شده است، ابراز داشت: يك میوه متوسط در حدود 60 کالری انرژی دارد بنابراین برای حفظ وزن بدن در محدوده طبیعی باید اعتدال در مصرف میوه ها هم رعایت شود.