

هویج، آب هویج یا هویج پخته؟

مصرف هویج خام به عنوان میان وعده عادت پسندیده‌ای است، اما به هر حال این ماده غذایی مقداری کالری دارد. در افرادی که مشکل پُروزی یا فربهی دارند...



سلامت نیوز: مصرف هویج خام به عنوان میان وعده عادت پسندیده‌ای است، اما به هر حال این ماده غذایی مقداری کالری دارد. در افرادی که مشکل پُروزی یا فربهی دارند...

دکتر تیرنگ نیستانی متخصص تغذیه نوشت: خانم مریم ب. مادری است جوان که در مورد وضع تغذیه و سلامت کودک 4 ساله خود، امید، وسواس بسیاری دارد. امید خیلی زود از 15 ماهگی دچار نوعی ضعف بینایی شد. پزشک به مریم توصیه کرد خوب است روزی 1 لیوان آب هویج به کودک بدهد. مریم شنیده بود که هویج، ویتامین A دارد که برای سلامت چشم و بینایی مفید است. مریم خانم وسواسی، به هر زحمتی بود روزی یک لیوان آب هویج به کودک خوراند. او منتظر معجزه ای بود که هیچگاه رخ نداد! آقای علی م. سالها است دچار فربهی می‌باشد، در واقع از وقتی به یاد دارد چاق بوده است. دوستی به او توصیه کرد هر وقت هوس «خوردن» به سرش زد، چند تا هویج خام بخورد. علی فکر کرد که این کار به امتحانش می‌ارزد. بالاخره هویج جزو سبزی‌ها است و پزشکان و متخصصان تغذیه هم که به مصرف آنها توصیه می‌کنند. علی روزی 10-12 عدد هویج را با آرزوی کاهش وزن، به دندان کشید. پس از یک ماه حتی اندکی هم کاهش وزن نیافت، مایوسانه اندیشید: فایده‌ای ندارد، دیگر به حرف دکترها هم نمی‌شود اعتماد کرد!!!

خانم اعظم ع. یک سالی است که به دیابت دچار شده است. پزشک به او داروهای خوراکی کاهنده قند خون به انضمام فهرستی از «غذاهای بد»، که نباید بخورد و چند توصیه تغذیه ای از جمله مصرف سبزی‌ها همراه با غذا کرده است. اعظم، 2-3 سالی است که با مشکل درد معده نیز دست به گریبان است به همین خاطر ترجیح می‌دهد ظرف غذای خود را با سبزی‌های پخته مزین کند. هرچند پس از درمان، قند خون اعظم، کاهش چشمگیری یافت، اما هیچگاه به حد دلخواه نرسید وحتی، با کمال تعجب، قند خون 2 ساعته او افزایش ناخوشایندی را نشان داد. مایوسانه اندیشید: فایده‌ای ندارد، دیگر به حرف دکترها هم نمی‌شود اعتماد کرد!!!

به هر حال هویج هم مقداری کالری دارد:

مصرف هویج خام به عنوان میان وعده عادت پسندیده‌ای است، اما همانگونه که پیشتر گفته شد، به هر حال این ماده غذایی مقداری کالری دارد. در افرادی که مشکل پُروزی یا فربهی دارند، خوردن هیچ ماده غذایی یا غیر غذایی هیچ معجزه‌ای نخواهد کرد، این شیوه زندگی و نحوه تغذیه است که می‌باید دستخوش تغییر شود. علی آقای داستان ما هم با مصرف تعداد زیادی هویج در روز و عدم تغییر شیوه تغذیه خود تنها چیزی حدود 400-500 کیلوکالری در روز را وارد بدن خود کرده است!

هویج و بینایی:

هویج یک ماده غذایی است که به دلیل داشتن حدود 10 درصد کربوهیدرات شامل 3/5 درصد سوکروز (همان کربوهیدراتی که در قند و شکر هست) و 1/5 درصد نشاسته، با سبزی‌های دیگر مثلاً سبزی خوردن فرق دارد، چون هر 100 گرم آن حدود 40 کیلوکالری انرژی دارد. رنگ زرد هویج عمدتاً به دلیل رنگدانه‌ای از خانواده «کاروتنوئیدها» است که در این میان، مقدار بتا- کاروتن هویج از دیگر کاروتنوئیدها بیشتر است. بتا-کاروتن ماده اولیه ویتامین A است و بدن انسان این توان را دارد که از بتا-کاروتن، ویتامین A بسازد. بتا-کاروتن هم مانند سایر کاروتنوئیدها و ویتامین A، محلول در چربی است و ثانیاً بر اثر پختن، جذب آن بهبود می‌یابد. هرگاه که مجال گفتن بود و فرصت مناسب، همیشه تاکید کرده‌ام که اولاً در عالم مادی هیچ چیزی کاملاً خوب یا کاملاً بد نیست و ثانیاً هیچگاه نمی‌توان از تنها یک ماده غذایی انتظار معجزه داشت.

پس مادران گرمای نظیر مریم خانم ما باید بدانند که عادت دادن ذائقه کودک به مصرف ماده غذایی سالمی چون آب هویج، کار بسیار پسندیده‌ای می‌باشد، اما چه خوب است که در کنار ظرف غذای کودک، هویج پخته که در مقداری روغن زیتون یا اندکی کره تفت داده شده است (و بنابراین جذب بتا-کاروتن آن بیشتر خواهد بود) هم در کنار سایر سبزی‌ها گذارده شود. ضمن آنکه، هر چند این کار به بهبود وضعیت ویتامین A کودک کمک می‌کند، در صورتی که مشکل بینایی، ناشی از کمبود این ویتامین نباشد تنها به عنوان یک درمان کمکی و مراقبت تغذیه‌ای به کار می‌آید و انتظار بیشتری نباید از آن داشت.

دیابتی‌ها در مصرف هویج اعتدال را رعایت کنند:

همانطور که قبلاً گفتم، هویج مقداری قند دارد و این مساله به ویژه برای افرادی که دچار مشکل قندخون هستند مهم است. در تغذیه افراد مبتلا به دیابت، غذاها را بر مبنای معیاری به نام $\#171$ ؛نمایه گلیسمی» (گلیسمی یعنی قندخون) دسته‌بندی می‌کنند که در واقع اندازه‌ای است که نشان می‌دهد خوردن مقداری از یک ماده غذایی که حاوی مثلاً 50 گرم قند باشد، در مقایسه با یک استاندارد (معمولاً نان سفید) چقدر می‌تواند قند خون را افزایش دهد. غذاهایی که نمایه گلیسمی پایین دارند (کمتر از 45)، کمتر و آهسته‌تر از غذاهایی با نمایه گلیسمی بالا (بیش از 60) قند خون را افزایش می‌دهند، بنابراین مصرفشان برای افراد مبتلا به بیماری قند، بهتر است.

نمایه گلیسمی هویج خام، متوسط است (حدود 49). حرارت طبخ هرچند موجب افزایش قابلیت جذب بتا-کاروتن می‌شود، اما نمایه گلیسمی آن را هم افزایش می‌دهد (حدود 85)! بنابراین برای افراد مبتلا به دیابت مصرف هویج (به ویژه در حالت پخته) می‌باید در حد متعادل و با توصیه متخصص تغذیه باشد.

و کلام پایانی اینکه:

حتماً به دستورهای پزشک خود اعتماد کنید و برای مشکل تغذیه ای خود به یک متخصص تغذیه مراجعه فرمایید.