

میوه به جای شام؛ موافقت یا مخالف؟

برخلاف باور عموم، میوه‌ها هم چاق کننده‌اند و مصرف بیش از حد آنها مضر است.



سلامت نیوز : برخلاف باور عموم، میوه‌ها هم چاق کننده‌اند و مصرف بیش از حد آنها مضر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری ؛ با دکتر احمد ساعدی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در این باره گفت‌وگو کرده‌ایم.

میوه‌ها و سبزی‌ها با هم تفاوت دارند یا از نظر خصوصیات تغذیه‌ای دقیقا مانند هم هستند؟

مواد مغذی یکسانی دارند اما کاملا مشابه هم نیستند. به همین دلیل مصرف 3 واحد یا حتی بیشتر سبزی در روز توصیه می‌شود اما میزان مصرف میوه باید حدود 2 واحد در روز باشد. میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی فیبر و آب هستند و تفاوت آنها در میزان قندشان است. سبزی‌ها قند بسیار پایینی دارند درحالی که قند میوه‌ها قند ساده است، نه پیچیده.

پس میوه و سبزی‌ها هم کالری دارند؟

بله، میوه‌ها و سبزی‌ها انرژی دارند. البته کالری سبزی‌ها نصف میوه‌هاست. مثلا یک واحد میوه (مانند یک سیب کوچک) حدود 50 کیلوکالری انرژی دارد درحالی که انرژی یک گوجه‌فرنگی متوسط 20 تا 25 کیلوکالری است.

کالری میوه‌ها در مقایسه با سایر موادغذایی خیلی بالا نیست. پس چرا برای مصرف میوه هم محدودیت‌هایی وجود دارد؟

به دلیل قندهای ساده‌ای که دارند. مثلا اگر کسی بیش‌ازاندازه سیب، گلابی یا موز بخورد، گلوکز و فروکتوز موجود در آنها در طولانی‌مدت ترشح به موقع انسولین را مختل می‌کند و مقاومت بدن را به انسولین افزایش می‌دهد بنابراین ممکن است باعث ابتلا به چاقی یا بیماری دیابت شود.

اما بسیاری از افراد برای کم کردن وزن به جای شام، میوه می‌خورند. آیا این کار می‌تواند باعث بروز مشکل شود؟

انجام این کار هفته‌ای یکی، دو بار اشکالی ندارد اما نباید هر شب شام را حذف و به جای آن میوه مصرف کرد زیرا قند ساده میوه‌ها باعث بالارفتن قندخون و افزایش غلظت انسولین و بعد از آن پایین‌آمدن قندخون و گرسنگی بیشتر می‌شود. ضمنا کسانی که به جای شام میوه می‌خورند، ممکن است یکی، دو ساعت بعد تصمیمشان عوض شود و به دلیل گرسنگی، شام مفصل‌تری بخورند.

چه ساعت‌هایی در روز بهترین زمان مصرف میوه است؟

نکته مهم این است که با توجه به انرژی دریافتی، 2 تا 3 واحد میوه در روز دریافت کنیم. بهتر است صرف این 3 واحد میوه در ساعت‌های روز تقسیم شود یعنی هر 3 واحد در یک وعده خورده نشود تا قند ساده موجود در آنها در طولانی‌مدت مشکلی به وجود نیاورد.

احتمالا مبتلایان به دیابت باید در خوردن میوه‌ها بیشتر از دیگران، محتاط باشند.

بله، مبتلایان به دیابت باید میوه‌های خیلی شیرین را به اندازه مصرف کنند. میوه‌هایی مثل آلبالو و گیلاس خیلی قندخون را بالا نمی‌برند، توت‌فرنگی و کیوی تا حدی قندخون را بالا می‌برند اما سیب، گلابی، پرتقال، نارنگی، موز، هندوانه، طالبی و خربزه، آبدار و شیرین‌تر هستند.

هر چه یک میوه آبدارتر و شیرین‌تر باشد، اندیس‌گلیسمی آن بالاتر است چون وجود آب باعث جذب بیشتر قند می‌شود. بعد از آنکه اندیس‌گلیسمی محاسبه شد، به فرد مبتلا به دیابت گفته می‌شود می‌تواند چه نوع میوه‌هایی استفاده کند.

مثلا این بیماران می‌توانند بیشتر خیار، گیلاس و آلبالو بخورند و میوه‌هایی مثل سیب سبز و گلابی نه‌چندان رسیده یا لیمو و گریپ‌فروت را در حد متوسط میل کنند اما میوه‌هایی مثل هندوانه که شاخص گلیسمی بالا دارد، باید در حد اعتدال مصرف شود.

دلیل بالا بودن کالری میوه‌ها فقط قند ساده آنهاست؟

بله، اغلب میوه‌ها، چربی و پروتئین ندارند و معمولا میوه‌هایی که قند بیشتری دارند، پرکالری‌ترند.

چه کسانی می‌توانند میوه بیشتری مصرف کنند و چه کسانی باید کمتر میوه بخورند؟

مقدار مصرف میوه در روز، به میزان انرژی مورد نیاز روزانه هر فرد بستگی دارد. برای یک آقای درشت اندام 3 تا 4 واحد میوه در روز توصیه می‌شود اما برای یک خانم ریزنقش شاید 2 واحد کافی باشد. البته نمی‌توان گفت هر فردی به چه میزان میوه نیاز دارد. افرادی که مبتلا به دیابت هستند، باید در مصرف میوه‌های شیرین، آن هم در یک وعده دقت کنند.

چند میوه کم‌کالری و پرکالری نام می‌برید؟

آلبالو، گیلاس، خیار و توت‌فرنگی میوه‌های کم‌کالری‌اند و خرما، انگور و موز رسیده جزو میوه‌های پرکالری محسوب می‌شوند.