

چه میوه‌ای را با چه هدفی بخوریم



مصرف میوه تاثیر بسیار زیادی بر سلامت کلی بدن و جذب و هضم مواد غذایی و سوخت‌وساز آنها در بدن دارد. مصرف میوه روند سوخت و ساز قند، چربی و پروتئین را در بدن بالا می‌برد و تاثیر زیادی در حفظ سلامت و تندرستی بدن دارد. از این رو مصرف روزانه آنها به همه افراد خانواده توصیه می‌شود.

سلامت نیوز : مصرف میوه تاثیر بسیار زیادی بر سلامت کلی بدن و جذب و هضم مواد غذایی و سوخت‌وساز آنها در بدن دارد. مصرف میوه روند سوخت و ساز قند، چربی و پروتئین را در بدن بالا می‌برد و تاثیر زیادی در حفظ سلامت و تندرستی بدن دارد. از این رو مصرف روزانه آنها به همه افراد خانواده توصیه می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شرق ؛ میوه‌ها مفیدترین و طبیعی‌ترین منابع تغذیه برای بشر هستند، از این رو گنجاندن آنها در سبد غذای روزانه خانواده از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. تنها نکته مهم این است که هنگام مصرف میوه‌ها توجه کافی به چگونگی مصرف، میزان و زمان مصرف آنها داشته باشیم.

محققان و کارشناسان طب سنتی و مزاج‌شناسی میوه‌ها را به چهار گروه میوه‌های شیرین، اسیدی، غیراسیدی و خنثی تقسیم‌بندی کرده‌اند و معتقدند هنگام مصرف میوه‌ها یا تهیه سالادهای میوه باید دقت کرد تا از میوه‌های هم‌گروه استفاده کرد. به‌عنوان مثال، برای تهیه سالاد میوه باید از میوه‌هایی استفاده کرد که در گروه میوه‌های شیرین قرار دارد.

1- انجیر

انجیر انواع و رنگ‌های مختلفی دارد که همه آنها در داشتن ویتامین‌های A، B، C و آهن با یکدیگر برابرند. بر اساس تحقیقات به‌دست آمده، مصرف این میوه به صورت خام و خشک موجب از بین بردن بوی بد دهان و برخی از بیماری‌های دهان می‌شود. خوردن انجیر تازه از طرفی موجب کاهش حرارت بدن و رفع تشنگی می‌شود. همچنین این میوه موجب تعریق زیاد شده و تمامی سموم موجود در بدن را به واسطه آن از بدن خارج می‌کند. به گفته محققان، مصرف این میوه قبل از مصرف غذا موجب تحریک اشتها و همین‌طور پاکسازی کامل دستگاه گوارش می‌شود.

2- سیب

اگر از اضافه وزن رنج می‌برید، سیب را با پوست میل کنید. مصرف سیب با پوست یکی از شیوه‌های مبارزه با چاقی و درمان آن است که متخصصان تغذیه به آن بارها اشاره کرده‌اند. مصرف سیب به همراه پوست آن موجب می‌شود تا قند خون برای مدتی بالا بماند. در نتیجه مصرف‌کننده احساس سیری بیشتری می‌کند و غذای کمتری می‌خورد.

3- موز

نتایج تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد مصرف روزانه یک عدد موز تاثیر بسیار زیادی بر حفظ آرامش، کاهش افسردگی، اضطراب و استرس دارد. این میوه به دلیل داشتن منابع تریپتوفان موجب افزایش سروتونین در بدن می‌شود. افزایش سروتونین در بدن نیز با افزایش آرامش و از بین رفتن افسردگی همراه است. از این رو متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند موز را در سبد غذایی خود قرار دهید. به عنوان مثال می‌توانید این میوه را به همراه عسل در وعده صبحانه میل کنید.

4- انگور

نوشیدن روزانه دو لیوان آب انگور موجب افزایش وزن می‌شود. افرادی که قصد دارند وزن خود را افزایش دهند می‌توانند با نوشیدن دو لیوان آب انگور به همراه دو وعده غذایی ظهر و شب به این هدف نزدیک شوند. توجه داشته باشید آب انگور برای درمان لاغری و چاقی مورد استفاده دارد. اگر این میوه همزمان با وعده غذایی مصرف شود موجب افزایش وزن شده و اگر در فواصل وعده‌های غذایی به تنهایی مصرف شود، سبب کاهش وزن می‌شود.

5- هلو

تهیه ماسک زیبایی از هلو از جمله فواید این میوه تابستانی است. قرار دادن رنده شده میوه هلو روی پوست صورت به مدت 20 دقیقه، به جوانسازی و نشاط پوست کمک می‌کند.

6- زردآلو

اگر دچار بی‌خوابی هستید یا از خستگی مفرط رنج می‌برید، زردآلوی رسیده بخورید. مصرف زردآلوی رسیده برای داشتن ویتامین‌های گروه B به درمان بی‌خوابی، خستگی، گیجی و ناراحتی‌های عصبی و روحی کمک می‌کند. در ضمن توجه داشته باشید مصرف بی‌رویه این میوه موجب بروز اختلال در هضم مواد غذایی و اسهال می‌شود.

7- خرما

خرما به جهت داشتن منیزیم، فسفر، کلسیم و آهن از جمله ارزشمندترین میوه‌ها محسوب می‌شود. این میوه به دلیل داشتن مقدار قابل توجهی منیزیم مانع از بروز انواع سرطان‌ها می‌شود. این میوه به ویژه در پیشگیری از سرطان معده به جهت خنثی کردن اسید اضافی معده بسیار موثر و مفید است. علاوه بر این، مصرف به اندازه خرما موجب تقویت شنوایی و بینایی شده و دردهای کمر، مفاصل و سیاتیک را تسکین می‌بخشد.

8- خربزه

افرادی که مبتلا به سنگ کلیه یا سنگ مثانه هستند با مصرف خربزه می‌توانند به درمان بیماری خود کمک کنند. این میوه به جهت خاصیت ادرارآورش به درمان این بیماری و دفع سنگ‌های کوچک کمک می‌کند. مصرف تخم‌های بوداده این میوه نیز ادرارآور بوده و به دفع سنگ‌های کلیه و مثانه می‌انجامد.

نکته 1: مصرف میوه‌هایی مانند لیمو، پرتقال، آناناس، گریپ فروت و خیار یا آب آنها بهتر است یک ساعت قبل یا یک ساعت بعد از صرف وعده غذایی صورت گیرد. مصرف این نوع از میوه‌ها موجب کاهش کلسترول و اسیداوریک خون می‌شود.

نکته 2: متخصصان معتقدند مصرف روزانه سه تا پنج میوه از بروز ناراحتی‌های گوارشی به ویژه شایع‌ترین آنها یبوست پیشگیری می‌کند. به اعتقاد این گروه تغذیه نامناسب، عدم استفاده از سبزیجات و میوه‌ها در رژیم غذایی و همین‌طور کم تحرکی از مهم‌ترین عوامل بروز یبوست در انسان است. میوه‌ها و سبزیجات به دلیل داشتن فیبر و آب فراوان موجب تحریک روده شده و به دفع مواد زاید بدن کمک بسیاری می‌کنند.

نکته 3: متخصصان طب سنتی می‌گویند نوشیدن مخلوطی از آب هویج و پرتقال یکی از مضرترین ترکیب‌های غذایی است. مخلوط کردن این دو میوه با هم و مصرف آن موجب بالا رفتن میزان اسید خون در بدن می‌شود. علاوه بر این، اختلال در عملکرد کبد و تحریک‌پذیری طحال نیز از دیگر عوارض مصرف این دو میوه با هم است.