

ارزش غذایی میوه‌های خشک

تمام مواد غذایی، علاوه بر این که توسط انسان مورد استفاده قرار می‌گیرند، ضمناً توسط دیگر جانداران نیز مورد مصرف تغذیه‌ای قرار می‌گیرند.



سلامت نیوز: تمام مواد غذایی، علاوه بر این که توسط انسان مورد استفاده قرار می‌گیرند، ضمناً توسط دیگر جانداران نیز مورد مصرف تغذیه‌ای قرار می‌گیرند. باکتری‌ها، قارچ‌های تک سلولی، حشرات و لارو حشرات از اولین موجوداتی هستند که غذاها و از جمله میوه‌ها را مورد حمله قرار می‌دهند. به این ترتیب، تنها پس از چند روز و گاهی حتی پس از چند ساعت از برداشت میوه، کار تخریب میوه‌ها آغاز می‌شود؛ به گونه‌ای که ابتدا با لک‌های ظریف و سپس حالت کپک زدگی و له شدگی، میوه غیر قابل مصرف می‌شود.

گروه میوه‌ها

میوه‌ها یکی از گروه‌های مهم غذایی در تغذیه‌ی انسان هستند؛ به گونه‌ای که توصیه می‌شود هر روز 3-4 واحد از آنها مصرف شوند. هر واحد میوه حدود

70 کیلوکالری انرژی و مقدار مناسبی ویتامین و مواد معدنی وارد بدن انسان می‌کند و مقدار هر واحد میوه را می‌توان بعنوان مثال 1 سیب یا 1 پرتقال متوسط، یک برش 400 گرمی هندوانه، نصف لیوان گیلاس، دوسوم لیوان توت فرنگی نام برد.

راهی برای نگهداری طولانی‌تر میوه‌ها

از آنجا که نگهداری میوه‌ی تازه همیشه امکان پذیر نیست، لذا انسان همواره به دنبال راهی برای نگهداری طولانی‌تر میوه‌ها بوده است. امروزه از فریز کردن به عنوان بهترین روش نگهداری مواد غذایی در منزل نام برده می‌شود؛ این در حالی است که بسیاری از میوه‌ها اگر حالت یخ زدگی پیدا کنند، کیفیت ظاهری نامناسبی پیدا کرده و عموماً به همین دلیل، به صورت یخ زده مورد استفاده قرار نمی‌گیرند. بعنوان مثال، پرتقال، سیب، هندوانه یا موز یخ زده، فرم مناسبی برای مصرف شدن ندارند. از زمان‌های قدیم، خشک کردن، مربا کردن، در شکر نگهداری کردن و امثالهم را برای نگهداری میوه‌ها استفاده می‌کرده‌اند. جوزه‌های شکری در واقع میوه‌هائی هستند که خشک شده و درونشان با شکر پودری پر می‌شده است. میوه‌هائی از قبیل آلو، هلو، توت و انگور اغلب به صورت خشک شده به شکل آلوخشکه، برگه‌ی آلو، توت خشکه و کشمش مورد استفاده قرار می‌گرفته‌اند. حتی امروزه نیز مصرف میوه‌های خشک از اقبال بسیاری برخوردارند و دستگاه‌های برقی برای خشک کردن سریع میوه‌ها در اختیار خانواده‌ها قرار دارد. در اغلب آجیل و خشکبار فروشی‌ها، بسته‌های میوه‌ی خشک شده (حاوی سیب، کیوی، انبه، موز و دیگر میوه‌های خشک شده) به فروش می‌رسند. حمل و نگهداری این میوه‌های خشک، ساده‌تر و احتمال خرابی‌شان نیز کمتر است. به ویژه در تعطیلاتی مانند عید نوروز، همراه داشتن میوه‌های خشک در مسافرت و همچنین وجود این مواد غذایی در منزل، نسبت به نداشتن میوه‌های خشک، تغذیه‌ی مناسب‌تری را برای افراد ممکن می‌سازد. انواع میوه در فصول خاصی وجود دارند؛ در حالیکه در تمام ایام سال می‌توان از مصرف میوه‌های خشک لذت برد.

تفاوت تغذیه‌ای میوه‌های تازه و میوه‌های خشک

خشک کردن میوه برخی آثار منفی را در مواد مغذی آنها به جای می‌گذارد که مهم‌ترین آن، کاهش و یا حذف برخی ویتامین‌ها (از جمله ویتامین C و اسید فولیک) است. با این وجود، تمام تغییرات در میوه‌های خشک فقط تخریبی نبوده و گاهی از اوقات، اثرات ویژه‌ای برای حالت خشک برخی میوه‌ها وجود دارد که در تازگی آنها این اثرات کمتر است. به عنوان مثال، آلوی خشک اثر ملینی بیشتری نسبت به آلوی تازه دارد. مشابه همین اثر را در انجیر خشک و توت خشک نیز می‌توان مثال زد. برخی از میوه‌های خشک تا چهار برابر انواع تازه‌ی خودشان، آنتی‌اکسیدان دارند. درواقع در میوه‌های خشک، به دلیل کاهش حجم میوه، مقدار این مواد مغذی در واحد حجم بیشتر می‌شود. میوه‌های خشک به دلیل داشتن فیبر، آهن، سلنیوم و پتاسیم بالا انتخاب خوبی برای افراد دچار کمبود این مواد هستند. با این وجود، از آنجا که فرآیند خشک کردن موجب از دست رفتن مقادیر قابل توجهی مواد مغذی دیگر (از قبیل ویتامین C و اسید فولیک) و افزایش درصد انرژی و قند در میوه‌ها می‌شود؛ لذا مصرف انواع میوه‌ی تازه، بیشتر توصیه می‌گردد.

اثر خشك کردن بر ارزش غذائی میوه‌ها

روش‌های مختلف خشك کردن، اثرات كم و بیش متفاوتی بر روی مقدار مواد مغذی میوه‌ی خشك شده دارد. روش خانگی یعنی پهن کردن میوه‌ها در جلوی آفتاب موجب ضایع شدن شدید ویتامین C و برخی دیگر از مواد مغذی می‌شود. در برخی موارد به منظور تسهیل فرآیند خشك کردن و کشتن میکروب‌های بیماری‌زا، ابتدا مدت کمی میوه‌ها را می‌جوشانند یا بخار می‌دهند. این کار باعث حفظ تیامین (ویتامین B1) و پیش ساز ویتامین A (بتاکاروتن) در میوه‌ها می‌شود؛ اما مقدار ویتامین C را بیشتر کاهش می‌دهد. در بعضی دیگر از موارد، پیش از شروع خشك کردن میوه، از مواد دیگری مانند دی اکسید سولفور استفاده می‌کنند که این کار به حفظ برخی مواد مغذی مانند ویتامین A و C کمک می‌کند، ولی برخی دیگر از مواد مغذی (مثلا ویتامین B1) را از بین می‌برد. خشك کردن با دمای بالا موجب کاهش کیفیت پروتئین و ایجاد مشکل در هضم پروتئین میوه‌ها توسط بدن می‌شود.

کلام پایانی

در هر حال، گرچه به هنگام خشك کردن میوه‌ها، تماس با نور و اکسیژن (حداقل تا حدودی) موجب تخریب و کاهش محتوای مواد مغذی موجود در میوه‌ها می‌گردد، ولی مصرف میوه‌ی خشك جهت ایجاد تنوع در ذائقه و به عنوان جایگزین برای انواع تنقلات شیرین ناسالم و شیرینی‌ها مناسب است. در کل، میوه‌های تازه و خشك خواص تغذیه‌ای مفیدی دارند؛ اما میوه‌های خشك جایگزین دو تا چهار واحد میوه‌ی مصرفی توصیه شده در روز نیستند و بهترین راه مصرف آنها به صورت مخلوط با میوه‌های تازه یا به طور مثال همراه با غلات صبحانه و یا در کنار میوه‌های تازه برای پذیرائی است.

منبع: آشپزباشی