

بهترین زمان مصرف آب میوه ها

بیشتر مردم نمی‌دانند که زمان مناسب برای نوشیدن آب‌میوه چه وقت است؛ صبح، هنگام بیداری از خواب یا شب‌ها، قبل از خواب.



سلامت نیوز: بیشتر مردم نمی‌دانند که زمان مناسب برای نوشیدن آب‌میوه چه وقت است؛ صبح، هنگام بیداری از خواب یا شب‌ها، قبل از خواب. در این میان برخی نیز می‌گویند بهترین زمان برای نوشیدن آب‌میوه بعد از اتمام کار روزانه و بازگشت به خانه است. با کمی آگاهی از عملکرد بدن و ارگان‌های آن در طول 24 ساعت شبانه‌روز، می‌توان به زمان مناسب نوشیدن آب‌میوه پی برد.

بهترین و مفیدترین آب‌میوه‌ها
آب انبه: انبه از منابع بسیار عالی بتاکاروتن محسوب می‌شود؛ بنابراین کسانی که دچار کمبود ویتامین A هستند، و زود به زود سرما می‌خورند، بهتر است آب این میوه را میل کنند.

آب سیب: آنتی‌اکسیدان موجود در آب سیب به نام **#171& کوئرستین**؛ باعث کاهش کلسترول خون و کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکنه می‌شود؛ بنابراین بیماران قلبی و افرادی که در میان سایر افراد خانواده‌شان سابقه بیماری قلبی وجود دارد، بهتر است آب سیب بنوشند.

آب هندوانه: آب هندوانه سرشار از لیکوپین است. لیکوپین نوعی آنتی‌اکسیدان می‌باشد که از بروز سرطان پروستات در آقایان جلوگیری می‌کند.

آب آناناس: آناناس سرشار از ویتامین C است. این میوه آنزیمی به نام **#171& بروملین**؛ دارد که باعث می‌شود زخم‌ها و کبودی‌ها سریع‌تر بهبود یابند.

آب انگور: آب انگور سرشار از پتاسیم است و مصرف آن باعث تنظیم فشار خون می‌شود.

زمان استفاده

صبح: صبح زود بهترین زمان برای نوشیدن آب‌میوه است؛ به‌خصوص اگر از آب سیب، گلابی و یا انگور استفاده کنید، چرا که باعث عملکرد بهتر دستگاه گوارش، جذب مواد مغذی و شادابی می‌شود. شیرینی و طعم دلچسب آب‌میوه‌ها به شما سر زندگی می‌دهد و این احساس در طول روز با شما خواهد بود.

قبل از هر وعده غذایی: توصیه می‌شود که قبل از وعده‌های غذایی از آب‌میوه‌ها و سبزیجاتی مثل پرتقال، گوجه‌فرنگی، استفاده نکنید؛ زیرا آنها حاوی مواد تند و تیزی هستند که با اسید معده ترکیب شده، روی دیواره معده فشار می‌آورند و باعث معده درد می‌شوند. پرتقال اسید زیادی دارد و اگر با معده خالی مصرف شود، باعث استفراغ و مشکلاتی از قبیل ریفلاکس معده می‌گردد.

بعد از هر وعده غذایی: اگر می‌خواهید بعد از وعده‌های غذایی خود آب‌میوه بنوشید، بهتر است از انبه، آناناس، و پرتقال استفاده کنید، زیرا آناناس سرشار از پروتئاز است که به هضم پروتئین کمک می‌کند و موجب بهبود فرایند گوارش می‌شود. آنزیم انبه به گوارش پروتئین گوشت کمک و از زخم معده جلوگیری می‌کند. آب پرتقال باعث افزایش آنزیم‌های گوارش معده می‌شود و گوارش چربی‌ها را نیز تسریع می‌کند.

شب هنگام: نوشیدن آب‌میوه بعد از شام اصلاً توصیه نمی‌شود، چرا که معده در حال استراحت است. در ضمن قند موجود در آب‌میوه‌ها بالا است و باعث جذب کالری بیشتر و در نتیجه چاقی می‌شود. از طرفی، فیبر بالای موجود در آب‌میوه‌ها باعث پر شدن معده و روده شده و گوارش شبانه را کندتر می‌کند و خواب را بر هم می‌زند.

آبمیوه‌ها و کودکان

اگر می‌خواهید به کودک‌تان آبمیوه بدهید، بهتر است از آبمیوه‌های صددرصد طبیعی استفاده کنید. از زمانی که کودک شروع به خوردن غذاهای جامد می‌کند، میوه و سبزی را در برنامه غذایی او جای دهید. بهتر است برای شروع از موز و گلابی و یا سیب تراشیده شده استفاده کنید. کودکان از 4 تا 8 سالگی بهتر است از آبمیوه رقیق شده استفاده کنند. آبمیوه‌ها، به خصوص عصاره میوه‌های اسیدی به سطح دندان‌ها آسیب رسانده و باعث پوسیدگی آنها می‌شوند. تماس هر روزه دندان با آبمیوه‌ها باعث تخریب پیشرونده مینای دندان می‌گردد. پس در این سنین حتماً آبمیوه‌های کودکان را رقیق کنید. پژوهشگران معتقدند که مصرف آبمیوه‌های صددرصد طبیعی در کودکان باعث چاقی آنها نمی‌شود؛ بلکه برای جلوگیری از چاق شدن کودکان باید از دادن غذاهای فست‌فودی و آبمیوه‌های بسیار شیرین غیر طبیعی خودداری کرد.

آبمیوه‌ها و دیابت

دیابت نوع 2 شایع‌ترین نوع دیابت است که ارتباط تنگاتنگی با چاقی دارد. مصرف آبمیوه‌های صنعتی که شکر زیادی دارند، باعث افزایش وزن و همچنین بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شود. دیابت نوع 1 ارتباطی با مصرف مواد شیرین ندارد و این نوع دیابت در میان کودکان شایع‌تر از دیابت نوع 2 است. غده پانکراس یا لوزالمعده در مواجهه بدن با قندهای ساده و کربوهیدرات‌ها، انسولین ترشح می‌کند و با دریافت بالای این مواد و ترشح زیاد انسولین، قدرت پانکراس کاهش می‌یابد و فرد در معرض دیابت قرار می‌گیرد. به کلیه افرادی که دچار بیماری دیابت هستند، توصیه می‌شود هنگام بیدار شدن از خواب و به صورت ناشتا آبمیوه نخورند. براساس پژوهش‌ها، مصرف سبزیجات برگ‌دار و میوه‌ها روزی سه وعده باعث افزایش دیابت نمی‌شود؛ در حالی‌که مصرف مداوم آبمیوه‌ها خطر ابتلا به دیابت را 1/18 درصد افزایش می‌دهد. این خطر خانم‌ها را بیشتر از آقایان تهدید می‌کند.

خواص آبمیوه‌ها و سبزی‌ها

آبمیوه‌های تازه سرشار از انواع ویتامین‌ها و املاح هستند و ارزش غذایی بالایی دارند. آنها بهترین نوشیدنی‌هایی هستند که با داشتن املاح و ویتامین‌ها، بخش قابل توجهی از نیاز بدن به ویتامین‌ها را تأمین می‌کنند. آبمیوه‌های صددرصد طبیعی فاقد مواد افزودنی مثل شکر بوده و اسانس ندارند. بتاکاروتن را به‌طور طبیعی از زردآلو، هویج، کلم، کاهو، انبه، کدو تنبل، اسفناج، کدو، سیب‌زمینی شیرین و انبه تأمین کنید. ویتامین C را از گل‌کلم، گریپ‌فروت، پرتقال، آناناس، اسفناج، توت‌فرنگی، نارنگی، گوجه‌فرنگی، هندوانه و خربزه و فیبر مورد نیاز بدن خود را از طریق خوردن سیب، موز، هویج، گیلاس، خرما، گریپ‌فروت، پرتقال، گلابی، توت‌فرنگی و سیب‌زمینی شیرین به‌دست آورید. علاوه بر آبمیوه‌ها که تقریباً همه ما با خواص بی‌شمار آنها آشنا هستیم، آب سبزیجات نیز تاثیر بسیاری بر سلامت افراد دارند. مثلاً آب پیاز با خاصیت ضدعفونی‌کنندگی خود به دفع سموم بدن، و آب شلغم به جبران کمبود آهن و سایر عناصر معدنی کمک می‌کنند. بنابراین، با آگاهی از خواص میوه‌ها و سبزیجات و با اهمیت دادن به شست و شوی آنها، می‌توان در ساعات مناسب روز از آنها استفاده نمود.

منبع: دنیای سلامت