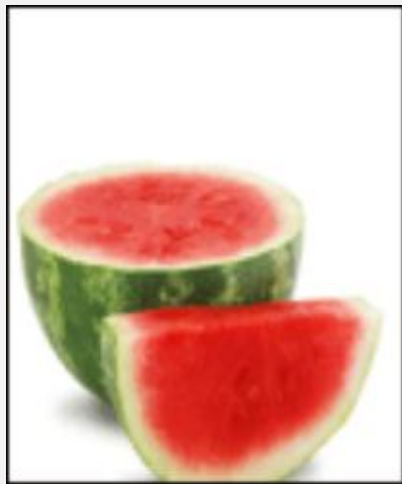


دیابتی‌ها هندوانه بخورند یا نخورند؟

متاسفانه، گاهی برخی از افراد به‌خصوص آنهایی که دچار اضافه وزن یا دیابت هستند، گمان می‌کنند اگر هندوانه یا خربزه‌ای، شیرین نباشد، بنابراین قند و کالری ندارد و آنها می‌توانند با خیال راحت از آن خوراکی به هر میزان که دلشان خواست، میل کنند.



سلامت نیوز: متاسفانه، گاهی برخی از افراد به‌خصوص آنهایی که دچار اضافه وزن یا دیابت هستند، گمان می‌کنند اگر هندوانه یا خربزه‌ای، شیرین نباشد، بنابراین قند و کالری ندارد و آنها می‌توانند با خیال راحت از آن خوراکی به هر میزان که دلشان خواست، میل کنند.

حالا که فصل تابستان است و صیفی‌های زیادی هم در بازار وجود دارند، آیا درست است که هرچه میزان شیرینی هندوانه، خربزه یا طالبی کمتر باشد، آنها قند و کالری کمتری دارند و باعث اضافه وزن و افزایش قند خون نمی‌شوند؟ در پاسخ باید بگوییم به طور کلی صیفی‌ها، جزو آبدارترین خوراکی‌ها هستند و به همین دلیل هم طرفداران بسیاری در روزهای گرم سال دارند. ترکیب حدود 90 درصد از انواع صیفی‌ها، از خربزه و طالبی گرفته تا هندوانه و دستمبو، از آب تشکیل شده است. این خوراکی‌های آبدار، حدود 5 تا 7 درصد هم قند دارند و میزان شیرینی‌شان به مقدار قند موجود در ترکیباتشان، بستگی دارد. به نظر می‌رسد در میان تمام صیفی‌ها، انرژی و کالری خربزه به خاطر قند بیشتر آن از سایر صیفی‌ها بیشتر باشد.

متاسفانه، گاهی برخی از افراد به‌خصوص آنهایی که دچار اضافه وزن یا دیابت هستند، گمان می‌کنند اگر هندوانه یا خربزه‌ای، شیرین نباشد، بنابراین قند و کالری ندارد و آنها می‌توانند با خیال راحت از آن خوراکی به هر میزان که دلشان خواست، میل کنند. در صورتی که اصلا این‌طور نیست. درواقع، نشاسته موجود در صیفی‌جات در طول مدت رسیدن میوه با تبدیل شدن به قند باعث شیرین‌تر شدن آن می‌شود. اگر هر کدام از صیفی‌ها، شیرینی لازم را نداشته باشند به این معناست که شرایط آب و هوایی یا زراعی مناسب برای تبدیل نشاسته به قند درون آنها وجود نداشته است، اما همین صیفی‌های کم‌شیرین هم دارای کالری هستند و مصرف بیش از اندازه آنها توصیه نمی‌شود.

در مورد اینکه آیا مصرف قسمت‌های انتهایی و نزدیک به پوست صیفی‌ها توصیه می‌شود یا نه؟ هم باید گفت که معمولا صیفی‌ها پوست ضخیمی دارند. برخی از افراد فقط قسمت‌های نرم و شیرین آنها را استفاده می‌کنند و برخی دیگر هم تمامی قسمت‌های خوراکی آن را می‌خورند و پوست نازکی از آن را دور می‌اندازند. در این باره بهتر است بدانید اگر شما پوست ضخیم و بیرونی آنها را به خوبی بشویید، می‌توانید بدون نگرانی آنها را میل کنید. اتفاقا، هرچه صیفی‌ها به سمت پوست می‌روند، تجمع فیبر در آنها بیشتر می‌شود و هرچه بیشتر به سمت گوشت می‌روند، تجمع مواد قندی در آنها افزایش پیدا می‌کند.

منبع: هفته نامه سلامت