

## آیا مصرف میوه ها ما را چاق می کند؟

حتما دیده‌اید کسانی را که برای اینکه وزنشان کم شود، بعضی وعده‌های غذایی را حذف می‌کنند و جای آن میوه می‌خورند یا کلا غذا خوردن را کنار می‌گذارند و فقط به میوه روی می‌آورند...



حتما دیده‌اید کسانی را که برای اینکه وزنشان کم شود، بعضی وعده‌های غذایی را حذف می‌کنند و جای آن میوه می‌خورند یا کلا غذا خوردن را کنار می‌گذارند و فقط به میوه روی می‌آورند...

بعضی هم در خوردن مراعات می‌کنند و حواسشان به کالری غذاها هست ولی هر چقدر می‌خواهند، میوه می‌خورند. همه این افراد معتقدند میوه چاق نمی‌کند و می‌توانند هر چقدر می‌خواهند با خیال راحت میوه بخورند! ولی واقعا این باور درست است و هر کس در طول روز هر چقدر مایل بود می‌تواند میوه بخورد؟ دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران به این جواب داده‌اند.

میوه‌ها را می‌توان از نظر مقدار کالری یا انرژی موجود در آنها و اثرشان روی رفع گرسنگی و اشتها بررسی کرد. برخی میوه‌ها مثل کشمش، توت، انجیر، خرما و موز خیلی شیرین هستند و قند ساده‌شان از سایر میوه‌ها بیشتر است. مشکل این میوه‌های شیرین این است که اگر آنها را زیاد مصرف کنیم، در واحد وزن مقدار قابل توجهی کالری به بدن می‌رسانند و باعث چاقی و اضافه‌وزن می‌شوند؛ چون برخلاف تصور رایج، با مصرف آنها مقدار کالری دریافتی، بیشتر از آنچه بدن نیاز دارد، خواهد شد.

از سوی دیگر، مصرف بیش از حد خوراکی‌ها و میوه‌های خیلی شیرین که قند ساده دارند، قندخون را خیلی سریع بالا می‌برد و از آنجا که قند زیاد در خون، سم محسوب می‌شود، بدن عکس‌العمل نشان می‌دهد و مقدار زیادی انسولین ترشح می‌کند. افزایش انسولین هم باعث خواهد شد در مدت کوتاهی قندخون افت کند و فراوانی گرسنگی در زمان مشخص بیشتر شود. این روند، افزایش کلی دریافت خوراک را در پی دارد بنابراین غیرمستقیم باعث افزایش وزن و چاقی می‌شود. اما مصرف بقیه میوه‌ها نه تنها محدود نمی‌شود بلکه براساس آخرین و جدیدترین توصیه‌های معتبرترین دانشگاه‌های علوم پزشکی و تغذیه دنیا مثل آکسفورد، حتی اگر به بیش از 9 بار در روز هم برسد، هیچ اشکالی ندارد و برای بدن و سلامت مفید هم هست. هر 100 گرم از میوه‌هایی مثل پرتقال، سیب، گلابی و... و هر 1 لیوان از میوه‌هایی مثل آلبالو، توت فرنگی، انگور و...، 1 واحد میوه محسوب می‌شود و در هر وعده از این 9 بار می‌توان 1 واحد از این میوه‌ها مصرف کرد. پس مصرف متعادل میوه نه تنها نهی نمی‌شود بلکه بسیار خوب هم است.

منبع: هفته نامه زندگی مثبت

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): تغذیه: آیا مصرف میوه ها ما را چاق می کند؟:::