

چرا میوه خشک شده؟

در حالی که می‌توان از میوه‌های تازه استفاده کرد، چرا در چند سال اخیر استفاده از میوه‌های خشک شده در بین مردم رواج یافته یا به اصطلاح مد شده است؟...



در حالی که می‌توان از میوه‌های تازه استفاده کرد، چرا در چند سال اخیر استفاده از میوه‌های خشک شده در بین مردم رواج یافته یا به اصطلاح مد شده است؟ البته از دیرباز، روش خشک کردن میوه‌ها برای استفاده از آنها در خارج از فصلشان در بین مردم باب بوده اما متأسفانه برخی از مردم بر این باورند که می‌توان میوه خشک شده را جایگزین میوه تازه کرد که تصور کاملاً اشتباهی است. در واقع بخش قابل توجهی از ویتامین‌ها و املاح و مواد مغذی میوه‌ها در فرآیند خشک کردن از دست می‌رود و آنچه باقی می‌ماند در واقع تفاله بدون آب میوه است که تنها کالری زیادی داشته و میزان قند موجود در آن بیشتر از میوه تازه است. برای مثال یک فنجان میوه خشک شده حدود 175 کالری و 45 گرم شکر دارد اما همین میزان میوه تازه تنها 70 کالری و 15 گرم شکر دارد که تفاوت فاحشی است. پزشکان توصیه می‌کنند تا جایی که ممکن است از میوه تازه استفاده شود و میوه‌های خشک تنها در صورت معذوریت برای مصرف میوه تازه یا به عنوان مکمل در کنار میوه‌های تازه مصرف شوند.