

اگر میوه دل‌تان را به درد آورد



بسیاری از افراد وقتی میوه می‌خورند دچار نفخ و دل‌درد شدید می‌شوند و همین عامل موجب شده که انواع میوه‌ها را از برنامه غذایی روزانه‌شان حذف کنند و اغلب این پرسش را دارند که اگر بخواهند از خواص تغذیه‌ای و فیبری میوه‌ها بهره‌مند شوند ضمن این‌که دچار مشکلات گوارشی نشوند باید چه کار کنند؟

بسیاری از افراد وقتی میوه می‌خورند دچار نفخ و دل‌درد شدید می‌شوند و همین عامل موجب شده که انواع میوه‌ها را از برنامه غذایی روزانه‌شان حذف کنند و اغلب این پرسش را دارند که اگر بخواهند از خواص تغذیه‌ای و فیبری میوه‌ها بهره‌مند شوند ضمناً، آب، که دجا، مشکلات گه‌اش، نشه‌ند باد چه کا، کنند؟ میوه به دلیل آن که سدیم، چربی و کلسترول ندارد و در مقابل، فیبر و مواد مغذی ارزشمندی دارد مصرف روزانه سه تا چهار واحد آن به تمام گروه‌های سنی توصیه می‌شود.

لازم است بدانید هر واحد میوه معادل یک عدد میوه متوسط همچون سیب، پرتقال، هلو، لیمو شیرین و موز، نصف گریپ فروت، یک برش هندوانه، یک چهارم طالبی، سه چهارم لیوان آبمیوه، نصف لیوان میوه‌های ریز مثل توت، انگور و انار، نصف لیوان کمپوت و یک چهارم لیوان خشکبار مانند انواع برگه، کشمش، توت و انجیر خشک است. کسانی که به دلیل عملکرد نامناسب سیستم گوارشی بخصوص روده‌ها، تحمل هضم فیبر خام میوه را ندارند، بهتر است برای نفع بردن از فیبر و مواد مغذی میوه‌ها از کمپوت آن استفاده کنند زیرا فیبر میوه پخته، آبپز یا بخارپز شده در مقایسه با فیبر میوه تازه بهتر هضم و تحمل می‌شود.

آن دسته از میوه‌هایی را هم که نمی‌توان کمپوت کرد یا طبع سردی دارند همچون انواع میوه‌های تابستانی بهتر است بسیار رسیده و شیرین باشند و بافت سفت و کال و مزه ترش نداشته باشند. البته مصرف زنجبیل، زیره سبز، عسل و نبات پس از مصرف این نوع میوه‌ها توصیه شده است.

کدام روش فرآوری میوه بهتر است؟

اما شاید برایتان این پرسش مطرح شود که با خشک کردن، کمپوت کردن، رنده کردن، مربا یا مارمالاد کردن و آبگیری میوه‌ها هم می‌توان از فیبر و ریزمغذی‌ها، به اندازه میوه خام و تازه بهره‌مند شد؟

• معمولاً برای هضم راحت فیبر میوه‌ها، از کمپوت استفاده می‌شود. در این روش ویتامین‌های گروه B و C میوه کم‌اثر، اما سایر ویتامین‌ها و املاح موجود در میوه به شرط آن که همراه با آب کمپوت مصرف شود قابلیت بهره‌وری دارد.

• میوه‌های خشک شده ویتامین قابل توجهی ندارند و فقط فیبر و درصدی پتاسیم و منیزیم دارند. بنابراین اگر بخواهید تنها از فیبر میوه‌ها بهره‌مند شوید، ضمن این‌که دچار علائم گوارشی همچون ترش کردن و ریفلاکس نشوید روزانه به مقدار توصیه شده از انواع برگه‌های خشک شده میوه استفاده کنید.

• رنده کردن میوه فقط شکل فیزیکی میوه را تغییر می‌دهد و بیشتر افرادی که قدرت جویدن و آسیاب کردن میوه را ندارند از این روش استفاده می‌کنند. لازم است بدانید میوه پوره یا رنده شده در معرض هوا به سرعت ویتامین‌های خود را از دست می‌دهد. پس پوره را تازه به تازه تهیه کنید.

• اغلب آبمیوه‌ها معمولاً بدون فیبر هستند، ولی حاوی آب، املاح و ویتامین‌های محلول هستند، ولی نه به اندازه خود میوه. پس اگر هدف شما از خوردن آب میوه، دریافت فیبر است، سخت در اشتباهید.

• مربا و مارمالاد هرگز جای میوه خام را نمی‌گیرد و تنها یک منبع پرانرژی با شکر زیاد و حداقل فیبر است.

فاخره بهبهانی - گروه سلامت