

خریزه و هندوانه قندخون را بالا می‌برد؟



خریزه، هندوانه، طالبی، گرمک و ملون از جمله میوه‌هایی است که اگر مدتی درون حوض خانه یا یخچال قرار گرفته و تگری شده باشند، خوردن چند برش از آن یا آب تراش این میوه‌ها همراه چند تکه یخ، هر فرد گرمزده و کلافه‌ای را به وجد ...

خریزه، هندوانه، طالبی، گرمک و ملون از جمله میوه‌هایی است که اگر مدتی درون حوض خانه یا یخچال قرار گرفته و تگری شده باشند، خوردن چند برش از آن یا آب تراش این میوه‌ها همراه چند تکه یخ، هر فرد گرمزده و کلافه‌ای را به وجد می‌آورد. اما همواره سوالات زیادی درباره این گروه از صیفی‌جات در ذهن ما وجود دارد. این که در میان صیفی‌جات جالبی کدامیک از نظر ارزش تغذیه‌ای، دگر، احیت داده کالری، کداه بشت است؟
جام جم سرا: آیا دیابتی‌ها می‌توانند این قبیل میوه‌ها را براحتی بخورند و نگران افزایش قند خونشان نباشند؟ چرا با خوردن صیفی‌جات دچار نفخ می‌شویم و چه باید بکنیم؟ آیا به صیفی‌جات هم سم می‌زنند و می‌توانند برای سلامت مخاطره‌آمیز باشد؟
دکتر رضا امانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و فلوشیپ چاقی از دانشگاه سیدنی و عضو هیات علمی دانشگاه جندی‌شاپور اهواز در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: تمام صیفی‌جات جالبی همچون خربزه، هندوانه، طالبی، گرمک و ملون از نظر محتوای انرژی و کالری‌زایی تقریباً با یکدیگر برابری می‌کنند. البته اگر بخواهیم قدری موشکافانه‌تر به این موضوع بپردازیم انواعی که محتوی آب بیشتری باشند، کالری کمتری در مقایسه با سایر صیفی‌جات خواهند داشت.

به نظر می‌رسد خربزه و ملون، قند بیشتری دارند و برخلاف تصور عامه، مصرف بیش از حد صیفی‌جات کم‌شیرین همچون گرمک یا استفاده از قسمت‌های فیبری و کم‌شیرین این میوه‌ها هم حاوی کالری بوده و می‌تواند چاق‌کننده باشد.

دکتر امانی با اشاره به این که صیفی‌جات از نظر میزان ویتامین C و کاروتنوئیدها (رنگدانه‌های گیاهی دارای توان آنتی‌اکسیدانی) با یکدیگر تفاوت دارند، می‌گوید: به عنوان مثال طالبی و خربزه ویتامین C و بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A) بیشتری دارد. اما هندوانه لیکوپن بیشتری داشته و توان آنتی‌اکسیدانی آن بالاتر است یعنی قدرت بیشتری برای محافظت بدن در برابر انواع بیماری‌ها دارد، اما نمی‌تواند به ویتامین A تبدیل شود. این متخصص تغذیه تصریح می‌کند هر چه رنگ سبزی‌ها و میوه‌ها بویژه صیفی‌جات تیره‌تر باشد مقدار آنتی‌اکسیدان آنها بیشتر است.

صیفی‌جات مدر یا ملین؟

اما این سوال مطرح است، صیفی‌جات، بیشتر خاصیت فیبری و ملینی دارند یا ادرار آورند؟ آیا می‌توانند سبب کاهش فشارخون شوند و دفع‌کننده سموم بدن باشند؟ دکتر امانی در این باره می‌گوید به دلیل آن که میزان آب صیفی‌جات بیشتر از مواد فیبری‌شان است اغلب ادرار آورند به شرطی که فرد دچار کم‌آبی نباشد. او با اشاره به این که پاسخ‌های فردی به غذاها و داروها بسیار متفاوت است، می‌گوید: مصرف مداوم این میوه‌ها می‌تواند با افزایش ادرار موجب خروج سدیم و سموم مازاد بدن شده و به کاهش پرفشاری خون کمک کند و از طریق کلیه‌ها سموم را دفع کند. این استاد دانشگاه تصریح می‌کند با توجه به این که محتوای فیبری (الیاف گیاهی) صیفی‌جات در مقایسه با دیگر میوه‌ها کمتر است، اما برخی افراد ممکن است پس از خوردن آن احساس نفخ را تجربه کنند، بویژه اگر با پوست مصرف شوند. این افراد می‌توانند از مقادیر کم شروع کنند و بتدریج آن را افزایش دهند.

دیابتی‌ها هندوانه و خربزه و طالبی بخورند؟

برخی از مبتلایان به دیابت بر این باورند که چون قند موجود در صیفی‌جات از نوع قند میوه و طبیعی است پس می‌توانند از این میوه‌ها براحتی و بدون هیچ محدودیتی استفاده کنند و گاهی هم آب این میوه‌ها را جایگزین آب مصرفی بویژه در فصول گرم سال می‌کنند. اما به گفته دکتر امانی این باور، یکی از اشتباهات رایج حتی در بین افراد تحصیلکرده و همچنین در میان بسیاری از پزشکان متخصص و فوق‌تخصص است که گاه ممکن است به گمراهی فرد مبتلا به دیابت و در نهایت به عدم کنترل بیماری بینجامد. لازم است بدانید بدون شک قند این میوه‌ها جذب شده و قند خون را بالا می‌برد. اما این نکته مهم را هم باید در نظر داشت که گاه فرد به دلیل ناآگاهی یا آگاهی ناکافی، از خوردن این منابع با ارزش خودداری می‌کند یا به اندازه کافی از آن‌ها استفاده نمی‌کند، در حالی که به مواد مغذی موجود در آنها بسیار نیاز دارد. این متخصص تصریح می‌کند مبتلایان به دیابت می‌توانند همچون افراد عادی میوه بخورند، اما ضروری است که به صورت جداگانه و در چند وعده باشد. در این زمینه جدولی به نام «جدول نمایه گلیسمی» وجود دارد که توان بالا بردن قند خون غذاهای حاوی کربوهیدرات را نشان می‌دهد. بهتر است دیابتی‌ها برای آگاهی از توان بالا بردن قند خون میوه‌های مختلف به مشاور یا متخصص تغذیه مراجعه کنند و این جدول را یاد بگیرند.

این عضو هیات علمی دانشگاه جندی‌شاپور درباره آب طالبی و هندوانه یا پوره دیگر صیفی‌جات که در فصول گرم سال بسیار استفاده می‌شود، تأکید می‌کند: باید توجه داشت که هر چه فرآیند بر مواد غذایی بیشتر باشد احتمال بالا بردن قند خون نیز بیشتر می‌شود. به بیان دیگر، زمانی که میوه‌ها به صورت پوره یا آب میوه مصرف می‌شوند نمایه گلیسمی آنها بالاتر رفته و قند خون را بیشتر بالا می‌برند.

خطر صیفی‌جات سمی!

دکتر امانی در پاسخ به این پرسش که آیا به صیفی‌جات هم سم می‌زنند و آیا این میوه‌ها می‌توانند سموم را در خود ذخیره کنند می‌گوید، به صیفی‌جات همچون دیگر میوه‌ها سم می‌زنند، اما اگر این سموم در دوزهای غیرمجاز و در زمان نامناسب به کار رود، جذب پوست و سپس بافت میوه شده و می‌تواند وارد بدن مصرف‌کننده شود. برخی از این سموم اثرات هورمونی یا ضدهورمونی داشته و می‌تواند در روند طبیعی متابولیسم (سوخت و ساز بدن) اختلال ایجاد کند. به عنوان مثال، برخی سموم در بدن هردو جنس اثرات نامطلوب هورمون جنس مخالف را بارزتر نشان می‌دهد. (فاخره بهبهانی / گروه سلامت)