

رژیم میوه ای لاغر می کند؟

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت جنوب تهران با اشاره به لزوم مصرف میوه در ساعات مختلف روز گفت: مصرف زیاد میوه موجب چاقی می شود.



کارشناس تغذیه مرکز بهداشت جنوب تهران با اشاره به لزوم مصرف میوه در ساعات مختلف روز گفت: مصرف زیاد میوه موجب چاقی می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، «انسیه تیرایی» افزود: بسیاری از افرادی که رژیم غذایی کاهش وزن دارند، وعده غذایی اصلی را حذف و میوه را جایگزین آن می کنند با این تصور که میوه چاق کننده نیست.

وی با اشاره به اینکه میوه ها سرشار از ویتامین، فیبر و مواد معدنی مورد نیاز برای بدن هستند و جزو چهار گروه اصلی مواد غذایی محسوب می شوند، گفت: میوه ها سرشار از قند ساده بویژه قند فروکتوز هستند.

این کارشناس تغذیه افزود: برخی میوه ها مانند توت، انجیر، موز، خرما و کشمش خیلی شیرین و قند ساده شان از سایر میوه ها بیشتر است.

تبرایی ادامه داد: در صورت مصرف زیاد میوه، قند خون به سرعت بالا رفته و این امر موجب ترشح انسولین می شود؛ انسولین هورمونی است که در تنظیم قند خون نقش دارد و قند اضافی را به چربی تبدیل و ذخیره می کند تا در زمان مورد نیاز از آنها استفاده کند.

وی افزود: بنابراین مصرف زیاد میوه موجب ترشح مقدار زیادی انسولین برای کنترل قند خون شده و این امر موجب افت قند خون، احساس ضعف، بی حالی و در نتیجه مصرف مجدد غذا در افراد و چاقی می شود.

تبرایی بر میزان مصرف دو تا چهار واحد میوه در روز تاکید کرد و گفت: هر واحد معادل یک میوه متوسط 100 گرمی یا یک دوم لیوان آب میوه یا یک چهارم لیوان میوه خشک است.

این کارشناس تغذیه افزود: میوه های مصرفی در طول روز باید تقسیم شود بطور مثال سه واحد میوه در سه زمان مصرف شود تا قند ساده موجود در آنها در طولانی مدت مشکلی بوجود نیاورد.

وی گفت: افرادی که رژیم میوه می گیرند تا لاغر شوند و بطور مثال یک لیوان آبمیوه برای صبح، چند عدد میوه به عنوان میان وعده و سالاد میوه را برای نهار و شام در نظر می گیرند، جلوی روند کاهش وزن خود را گرفته اند.