

بعد از غذا میوه بخوریم یا نه؟

مصرف میوه بعد از غذا مدتی است که به وسیله گروهی از متخصصان مورد انتقاد قرار گرفته است.

همشهری آنلاین:

مصرف میوه بعد از غذا مدتی است که به وسیله گروهی از متخصصان مورد انتقاد قرار گرفته است.

مراکشی‌ها عادت به خوردن میوه و چای بعد از صرف غذا دارند؛ عادت‌هایی که شاید کم‌وبیش در میان ایرانی‌ها هم وجود داشته باشد.

مصرف میوه بعد از غذا مدتی است که به وسیله گروهی از متخصصان مورد انتقاد قرار گرفته است.

این افراد معتقدند که چون میوه دارای قند ساده است و قندهای ساده نیاز به هضم چندانی ندارند و به سهولت جذب می‌شوند پس مصرف آن بلافاصله بعد از غذا باعث می‌شود قند مدتی در معده باقی بماند و تخمیر شود و در نتیجه علایم سوءهاضمه مثل ورم و ناراحتی‌های گوارشی در فرد به وجود بیاید.

از نظر علمی این تفکر چندان تأیید نمی‌شود زیرا ماندگاری قند در حد معمول در معده ضرورتاً فرآیند تخمیر را در پی ندارد و در ضمن ما در فرهنگ خود غذاهایی را داریم که یکی از اجزای آن میوه است یا به آن قند ساده اضافه می‌شود مثل خورش به، آلبالو، شیرین‌پلو، شیربرنج یا شله‌زرد که مصرف هیچ‌یک از آنها در حالت عادی با مشکل همراه نیست.

اگر میوه را به عنوان دسر در نظر بگیریم، مشروط بر آنکه حجم غذا بنا به استفاده از دسر کمتر شده باشد مصرف میوه بعد از غذا بد نیست اما با مصرف بلافاصله چای بعد از غذا ترکیبات پلی‌فنولی موجود در آن جلوی جذب عناصر دوظرفیتی به‌خصوص آهن گیاهی یا دارویی را می‌گیرد در حالی که جذب آهن موجود در منابع حیوانی نظیر گوشت به‌واسطه مصرف چای مهار نمی‌شود.

البته خوردن همزمان میوه و چای بعد از غذا از آنجا که میوه ویتامین C دارد و جذب آهن را بیشتر می‌کند، درست نیست. از این‌رو، به خانم‌هایی که در سن باروری هستند یعنی 13 تا 50 سال سن دارند، توصیه می‌کنم که فاصله‌ای حدوداً 2 ساعته را بین مصرف چای و غذا رعایت کنند.

دکتر تیرنگ نیستانی، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی، دانشیار انستیتو تحقیقات تغذیه کشور و دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

منبع: salamatiran.com