

چه میوه‌هایی بیشترین قند را دارند؟

فکر می‌کنید که از بین همه میوه‌هایی که وجود دارند، کدامیک بیشترین قند را دارند؟ توت‌فرنگی؟ گواوا؟ هندوانه؟



فکر می‌کنید که از بین همه میوه‌هایی که وجود دارند، کدامیک بیشترین قند را دارند؟ توت‌فرنگی؟ گواوا؟ هندوانه؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه همشهری، شاید تعجب کنید که بدانید این میوه‌ها و همچنین میوه‌هایی مانند پاپایا، گریپ‌فروت و طالبی کمترین میزان قند را دارند. اما بعضی از میوه‌ها بیشتر از بقیه قند دارند. هر ۸۵ گرم توت‌فرنگی به طور متوسط ۱/۴ گرم قند دارد، ولی شیرین‌ترین میوه‌ها حاوی ۸/۱۳ گرم قند است. مطلب زیر را بخوانید تا بفهمید چه میوه‌هایی بیشترین کالری را دارند؟

انجیر

یک انجیر تازه را گاز بزنید. قبول کنید که کمتر میوه‌ای تا این اندازه شیرین است. شیرینی آن هم ردیف شیرین‌ترین میوه، یعنی انگور است. هر ۸۵ گرم این میوه حاوی ۶۲ کالری است که حتی بیشتر از انگور است.

انگور

انگور از نظر میزان قند، در صدر جدول است و هر ۸۵ گرم آن حاوی ۸/۱۳ گرم قند و ۵۷ کالری است.

انبه

انبه، این میوه آبدار در هر ۸۵ گرمش حاوی ۷/۱۲ گرم قند است و ۶۰ کالری دارد.

انار

۸۵ گرم انار حاوی ۶/۱۱ گرم قند و ۷۰ کالری است و به این ترتیب این میوه هم یکی از پرکالری‌ترین میوه‌ها است.
منبع: FoxNews