

## قبل از خواب میوه بخورید

مدیر گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه اظهار کرد: مصرف میوه قبل از خواب می‌تواند به بهتر خوابیدن افراد کمک کند.



مدیر گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه اظهار کرد: مصرف میوه قبل از خواب می‌تواند به بهتر خوابیدن افراد کمک کند. دکتر سید مصطفی نچواک در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه کرمانشاه، با توصیه به استفاده از میوه‌های متنوع در برنامه غذایی روزانه، اظهار کرد: بهتر است در طول روز از میوه‌های متنوعی استفاده شود تا بتوان از خواص همه میوه‌ها استفاده کرد.

نچواک گفت: بهتر است میوه‌ها را بصورت میان وعده و سه ساعت بعد از صرف وعده اصلی غذا مصرف کرد. وی تصریح کرد: میوه‌ها نیز قند فروکتوز داشته و مصرف آنها بلافاصله بعد از غذا و با اضافه دریافت انرژی چاقی را به دنبال دارد. نچواک مصرف میوه قبل از خواب را مناسب دانست و اظهار کرد: میوه می‌تواند به بهتر خوابیدن افراد کمک کند. این کارشناس تغذیه با بیان اینکه آبمیوه نمی‌تواند جایگزین خود میوه شود، گفت: آبمیوه را توصیه نمی‌کنیم، زیرا بدن به فیبرمیوه نیاز دارد و این فیبر می‌تواند موجب بهبود عملکرد دستگاه گوارش شده و چربی خون را کاهش دهد که این ماده با ارزش در آبمیوه وجود ندارد.

وی همچنین با بیان اینکه همواره مصرف میوه با پوست برای سلامتی بدن توصیه می‌شود، اظهار کرد: متأسفانه امروزه با توجه به استفاده از انواع سموم در پرورش میوه توصیه می‌شود افراد حتما ابتدا میوه را پوست کنده و سپس آن را مصرف کنند. نچواک خاطرنشان کرد: به دلیل تجمع سموم در پوست میوه توصیه می‌شود پوست کندن میوه و سپس مصرف آن بویژه در کودکان مورد توجه قرار گیرد.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه در خصوص مصرف میوه در بیماران دیابتی، اظهار کرد: این بیماران بهتر است یک تا دو عدد میوه آن‌هم بصورت متنوع در میان وعده‌ها مصرف کنند. نچواک برای بیماران مبتلا به فشار خون نیز مصرف سبزیجات را در کنار میوه بسیار مناسب دانست و اظهار کرد: مصرف خیار می‌تواند برای این بیماران بسیار مفید باشد.