



میوه خوردن در شب ضرر دارد؟

یک کارشناس ارشد تغذیه زیاد خوردن میوه‌ها را در آخر شب مضر دانست و گفت: توصیه می‌کنیم که افراد میوه را در طول روز و در ساعت‌های مختلف مصرف کنند و به یکباره در آخر شب، چند میوه را با هم نخورند.

سلامت نیوز: یک کارشناس ارشد تغذیه زیاد خوردن میوه‌ها را در آخر شب مضر دانست و گفت: توصیه می‌کنیم که افراد میوه را در طول روز و در ساعت‌های مختلف مصرف کنند و به یکباره در آخر شب، چند میوه را با هم نخورند.

شهزاد محمدیان در گفت‌وگو با سینانیوز، با توجه به خاصیت زیاد میوه‌ها گفت: بخش زیادی از ویتامین‌ها، کالری، پتاسیم، منیزیم و املاح‌ها توسط خوردن میوه‌ها تامین می‌شود و با توجه به اینکه فصل گرما را در پیش داریم، درصد زیادی از آب بدن به واسطه مصرف برخی میوه‌هایی که آب زیاد دارند اصلاح می‌شود.

این کارشناس ارشد تغذیه ادامه داد: یکسری از میوه‌ها نیز قند خون را به تدریج افزایش می‌دهند، یعنی قند خون افراد با مصرف این میوه‌ها خیلی سریع بالا نمی‌رود؛ مثل پرتقال، آلو، گیلاس، تمشک، توت فرنگی، آلبالو، سیب، انجیر، خیار، که خوردن این میوه‌ها را برای کسانی که دیابت یا اضافه وزن دارند توصیه می‌کنیم.

وی خوردن برخی میوه‌ها را هم برای افراد مبتلا به چاقی و دیابت مضر دانست و افزود: برخی میوه‌ها به سرعت قند خون را بالا می‌برند که توصیه می‌کنیم بیماران مبتلا به چاقی و دیابت یا کسانی که می‌خواهند تناسب اندام آنها حفظ شود کمتر بخورند که این میوه‌ها شامل موز، هندوانه، انگور، خربزه، خرما است که شاخص قندی بالایی دارد.

این کارشناس ارشد تغذیه درباره عوارض نخوردن میوه در طول روز گفت: نخوردن میوه سیستم ایمنی بدن را تضعیف و این موضوع باعث می‌شود تا بدن در مقابل برخی بیماری‌ها نتواند از خود واکنش به موقع انجام دهد و بدن را دچار کمبود ویتامین می‌کند.

وی افزود: خوردن میوه‌هایی که قند خون را افزایش می‌دهد باعث تجمع چربی در بدن و نهایتاً فرد را دچار چاقی می‌کند.

محمدیان در مورد گرفتن آب میوه‌ها و کم شدن ارزش غذایی آن گفت: وقتی آب میوه گرفته می‌شود، بسیاری از مواد آن بر اثر اینکه در معرض نور و هوا قرار می‌گیرند، از دست می‌روند و به نوعی اکسیده می‌شوند.

این کارشناس ارشد تغذیه قند موجود در میوه‌ها را همانند قند و شکر مضر ندانست و افزود: قند موجود در میوه چون فیبر و ویتامین دارد، به مانند ضرر داشتن قند و شکر نیست و عوارض آنچنانی ندارد مگر اینکه فرد خوردن آن افراط کند.

وی زیاد خوردن میوه‌ها را در آخر شب مضر دانست و گفت: توصیه می‌کنیم که افراد میوه را در طول روز و در ساعت‌های مختلف مصرف کنند و به یکباره در آخر شب، چند میوه را با هم نخورند.