

این میوه‌ها را بجای قند و شکر مصرف کنید!

توصیه می‌شود که برای کاهش میزان قند مصرفی خود این میوه‌ها را جایگزین کنید.



همشهری آنلاین: توصیه می‌شود که برای کاهش میزان قند مصرفی خود این میوه‌ها را جایگزین کنید.

به گزارش خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان، مصرف قند و دیگر مواد قندی اگر چه بسیار خوشایند می‌باشد اما در کنار آن لازم است که به مضرات آن توجه ویژه‌ای شود. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که به تدریج مصرف مواد قندی پرخطر را جایگزین میوه‌های ارگانیک می‌کنید باید بدانید که آسیب بزرگی را به سلامتی خود می‌زنید.

به گفته متخصصان تغذیه میوه‌ها می‌توانند تمام مایحتاج بدن را تامین کنند. همچنین آنها قادرند به آبرسانی بدن کمک کرده و مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌های متعددی را برای بدن فراهم آورند.

اگر شما نیز به دلیل بیماری دیابت و یا حفظ سلامتی خود از مصرف مواد قندی منع شده‌اید در اینجا چند جایگزین مناسب به شما معرفی می‌گردد:

توت فرنگی:

این میوه به دلیل کم بودن میزان قند آن جایگزین بسیار مناسبی است که افراد می‌توانند در رژیم غذایی خود داشته باشند.

گریپ‌فروت:

نیمی از این میوه تنها دارای 8 گرم شکر است که برای کاهش میزان قند جایگزین بسیار خوبی به شمار می‌رود.

آواکادو:

این میوه سرشار از چربی‌های مفید و فیبر می‌باشد که برای سلامتی بسیار مناسب است.

گفتنی است که یک عدد آواکادو کمتر از یک گرم قند دارد.

توت سیاه:

یک فنجان از این نوع توت حاوی 7 گرم شکر، 8 گرم فیبر و 2 گرم پروتئین است که می‌توان آن را جایگزین دیگر مواد قندی کرد.

سیب:

6. اگر شما به دیابت مبتلا بوده و یا نگران قند خون خود هستید بهتر است روش غذا خوردن خود را تغییر دهید.

یک سیب کامل نسبت به آبمیوه آن دارای ضریب گلیسیرین کمتری است. یک سیب متوسط نیز تنها 19 گرم قند دارد.