

چرا دیابتی ها باید میوه بخورند؟



به طور معمول تصور بر این است که افراد مبتلا به دیابت باید از خوردن میوه پرهیز کنند؛ اما علم تغذیه ادعا می کند که مصرف میوه برای این دسته از بیماران مشکلی ایجاد نمی کند.

به طور معمول تصور بر این است که افراد مبتلا به دیابت باید از خوردن میوه پرهیز کنند؛ اما علم تغذیه ادعا می کند که مصرف میوه برای این دسته از بیماران مشکلی ایجاد نمی کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، در رژیم های غذایی کم کربوهیدرات، خوردن میوه منع و ادعا می شود که قند موجود در میوه در بدن همانند قند تصفیه شده عمل می کند.

به گزارش سایت «MSN»، این واقعیت دارد که تمامی کربوهیدرات ها که از مواد غذایی به دست می آید در نهایت به گلوکز خون تبدیل می شود از جمله کربوهیدرات میوه ها. اما میوه تأثیر کمتری روی میزان قندخون دارد تا مواد غذایی که واقعاً مضر است مانند شکلات، نوشابه و... زیرا همانند سبزیجات، میوه به طور عمده از آب و فیبر تشکیل شده است. فیبر روند افزایش قند میوه را در جریان خون کند می کند در نتیجه به جای افزایش ناگهانی، قند خون به آرامی بالا می رود. میوه نه تنها مضر نیست، بلکه برای مبتلایان به دیابت مفید هم است. به چند دلیل:

میوه با عفونت مقابله می کند

هلو، آلو و شلیل حاوی ماده مغذی خاص است که خواص ضد التهابی دارد. این ترکیب به جریان خون و سپس به سلول ها راه پیدا می کند و آن جا تأثیر مثبتی روی ژن ها و پروتئین های مختلف می گذارد.

از بروز دیابت پیش گیری می کند

فلاوانوئید نوعی ماده مغذی موجود در گیاهان و به ویژه بسیاری از انواع میوه هاست. نتایج بررسی ها نشان می دهد که این ترکیب می تواند خطر بروز دیابت نوع ۲ را کاهش دهد.

مصرف میوه باعث لاغری می شود

نتایج بررسی ها نشان می دهد، برای کاهش وزن طولانی مدت، مصرف میوه از سبزی مهم تر است. محققان آمریکایی عادت غذایی ۷۷ فرد چاق یا دچار اضافه وزن را بررسی کردند تا به تأثیر مصرف میوه روی وزن آن ها پی ببرند. ماه ها بعد مشخص شد هرچه میوه بیشتر مصرف شود کاهش وزن نیز بیشتر است. نتایج ۱۶ بررسی نشان داد که مصرف میوه باعث کاهش وزن می شود.

میوه سلامتی می آورد

همراه با سبزیجات، میوه از بدن در برابر بیماری قلبی، سکت و سرطان معده و کولون محافظت می کند. علاوه بر آن از بروز افسردگی که در مبتلایان به دیابت شایع است، پیش گیری می کند.