



کدام میوه ها بیشترین قند را دارند؟

میوه ها گروه غذایی هستند که استفاده شان برای افراد دیابتی یا کسانی که کم کربوهیدرات استفاده می کنند گیج کننده است.

میوه ها گروه غذایی هستند که استفاده شان برای افراد دیابتی یا کسانی که کم کربوهیدرات استفاده می کنند گیج کننده است. رژیم های غذایی متعادل در برخی موارد با هم متفاوتند، برخی بر اساس شاخص قند خون هستند و برخی تنها بر اساس میزان کربوهیدرات. در ادامه لیستی از میوه ها در اختیارتان قرار می دهیم که در آن بر اساس مقدار کربوهیدرات طبقه بندی شده اند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، شاید شنیده باشید که می گویند نباید نگران قند موجود در میوه ها بود، چون یکی از موارد طبیعی موجود در آن است. در واقع نگران بودن یا نبودن به موارد بستگی دارد. مسلماً میوه ها سرشار از مواد مغذی هستند و اگر قرار است قند دریافت کنید بهترین کار جذب آن به همراه مقدار زیادی ماده مغذی است.

از سوی دیگر، بدن برخی بهتر از دیگران قند را کنترل می کند، و اگر شما از افرادی هستید که به رژیم های کم کربوهیدرات خوب پاسخ می دهید، پس باید مراقب باشید. اگر برایتان امکانش وجود دارد گلوکز خونتان را چک کنید تا ببینید هر میوه (یا غذا) چه تاثیری روی آن دارد.

خبر خوب: میوه هایی که کمترین قند را دارند جزو آن دسته از میوه ها هستند که بیشترین مواد مغذی را در خود جای داده اند، از جمله آنتی اکسیدان ها و دیگر غذاهای گیاهی.

میوه هایی که کمترین قند را دارند

مقدار کمی لیمو شیرین

ریواس

انواع توت

تمشک

قره قات

میوه هایی که قند کم تا متوسط دارند

توت فرنگی

پاپایا

هندوانه

هلو

شلیل

بلوبری

طالبی

خربزه

سیب

زرد آلو

گریپ فروت

میوه هایی که کمی قندشان بالا است

آلو برقانی

پرتقال

کیوی

گلابی
آناناس

میوه هایی که قند بسیار بالایی دارند

نارنگی
گیلاس
انگور
انار
انبه
انجیر
موز

• میوه های خشک، مانند خرما، کشمش، زرد آلو، خشک و آلو