

بهترین زمان برای خوردن میوه چه وقت است؟



متاسفانه باورهای نادرست زیادی در مورد تغذیه و مسائل مربوط به آن در اینترنت و فضای مجازی وجود دارد، که یکی از متداولترین سوژه‌های آن، بهترین زمان میوه خوردن است؛ اینکه چه زمانی باید میوه بخوریم، چه زمانی اِدا نباید میوه خورد و چیزهایی شبیه به این، در این مطلب، پنج باور اشتباه در مورد بهترین زمان میوه خوردن را برای‌تان می‌گوییم و نکات درست را در اختیار‌تان می‌گذاریم.

باور اشتباه ۱: همیشه با معده‌ی خالی میوه بخورید

این یکی از شایع‌ترین باورهای غلط در مورد زمان میوه خورد است. وبسایت‌ها و مجلات و ...، این باور را شایع کرده‌اند و ظاهراً به یک سرآشپز در سنگاپور برمی‌گردد! این باور ادعا می‌کند خوردن میوه همراه با غذا، گوارش را کند کرده و باعث می‌شود غذا در معده‌تان بماند و تخمیر یا فاسد شود.

این باور همچنین ادعا می‌کند خوردن میوه همراه با غذا موجب نفخ، احساس ناراحتی و یک سری علائم ناخوشایند دیگر در معده می‌شود. هر چند این درست است که فیبر موجود در میوه، خروج غذا از معده را به تعویق می‌اندازد اما بقیه‌ی ادعاها نادرست هستند. میوه باعث می‌شود معده، با سرعت کمتری تخلیه شود اما قطعاً موجب باقی ماندن غذا نمی‌شود.

در مطالعاتی که روی افراد سالم انجام شد فیبر، زمانی را که معده نیاز داشت تا نیمی از محتویاتش را خالی کند از ۷۲ دقیقه به ۸۶ دقیقه رسانده بود. هر چند این تغییر سرعت، چشمگیر است اما آنقدر کافی نیست تا باعث شود غذا در معده فاسد یا خراب شود. ضمناً کُند کردن پروسه‌ی تخلیه‌ی معده، چیز خوبی است.

چون به سیر ماندنِ طولانی‌تر کمک می‌کند، در نتیجه کالری کمتری مصرف خواهید کرد. حتی اگر میوه باعث شود غذا بیشتر از حد معمول در معده‌تان بماند، باز هم مشکلی ایجاد نمی‌کند چون معده جوری طراحی شده که از رشد باکتری‌هایی که موجب تخمیر یا فاسدن شدن غذا می‌شوند پیشگیری می‌کند. وقتی غذا به معده می‌رسد، با اسید معده ترکیب می‌شود که pH پایینی در حدود یک یا دو دارد.

محتویات معده آنقدر اسیدی می‌شوند که بیشتر میکروارگانیسم‌ها نمی‌توانند در آن شرایط رشد کنند. این قسمت از گوارش، برای کُشتن باکتری‌های موجود در غذا و پیشگیری از رشد میکروبی طراحی شده است. پس این ادعا که می‌گوید خوردن میوه همراه غذا باعث نفخ و اسهال و ... می‌شود، کاملاً نادرست است.

همچنین این باور که خوردن میوه با معده‌ی خالی می‌تواند طول عمر را افزایش بدهد، خستگی و ضعف و یا تیرگی پای چشم را برطرف کند، هیچ پشتوانه‌ی علمی ندارد.

باور اشتباه ۲: خوردن میوه قبل یا بعد از غذا، ارزش غذایی آن را کم می‌کند

به نظر می‌رسد این باور، ادامه‌ی همان باور اشتباه اول باشد. یعنی طبق این گفته، شما باید میوه را با معده‌ی خالی بخورید تا از تمام فواید آن بهره‌مند شوید، وگرنه ارزش‌های تغذیه‌ای میوه را از دست خواهید داد. بدن انسان طی تکامل، تحولاتی داشته است تا از لحاظ دریافت ارزش‌های غذایی، تا جایی که امکان دارد کارآمد شود.

وقتی شما غذایی می‌خورید، معده مانند یک انبار ذخیره عمل می‌کند و هر زمان، تنها مقدار کوچکی از آن غذا را وارد روده می‌کند تا روده بتواند به راحتی گوارشش کند. ضمناً روده‌ی کوچک برای جذب تمام مغذی‌ها تا آخرین حد ممکن، طراحی شده است.

طول روده‌ی کوچک، ۶ متر است و حدود ۳۲۰ مترمربع، سطح جاذب دارد. مطالعات نشان داده روده‌ها این توانایی را دارند که دوبرابر

بیشتر از مواد مغذی که یک فرد عادی در طول روز مصرف می‌کند را هم جذب کنند. داشتن چنین قدرتی برای جذب یعنی جذب مواد مغذی میوه‌ها و سایر غذاها، برای سیستم گوارش شما کاری ندارد، و فرقی هم نمی‌کند شما میوه را با معده‌ی خالی خوده باشید یا همراه غذا و با معده‌ی پُر.

باور اشتباه ۳: اگر دیابت دارید باید میوه را ۱ تا ۲ ساعت قبل یا بعد از غذا بخورید

این ایده می‌گوید که افراد دیابتی معمولا مشکلات گوارشی دارند و باید میوه را با فاصله از غذا بخورند تا به گوارششان کمک کنند. متأسفانه این توصیه‌ی بدی است که می‌توان به یک فرد مبتلا به دیابت کرد. هیچ سند و مدرک علمی وجود ندارد که نشان دهد خوردن میوه جدای از غذا و با فاصله از آن، گوارش را بهبود می‌دهد. تنها تفاوتی که ممکن است ایجاد شود این است که قند موجود در میوه ممکن است سریع‌تر وارد جریان خون شود و این دقیقا همان چیزی است که فرد دیابتی باید از آن پرهیز کند.

پس فرد دیابتی به جای اینکه میوه را جداگانه مصرف کند، می‌تواند آن را همراه غذا و یا به عنوان اسنک همراه با منبعی از پروتئین، فیبر یا چربی بخورد.

چون پروتئین، فیبر و چربی می‌توانند باعث شوند معده، با سرعت کمتری غذا را وارد روده‌ی کوچک کند.

فایده‌ی این راهکار برای یک دیابتی این است که در یک زمان، مقدار قند کمتری جذب خونش می‌شود و در نتیجه به طور کلی، افزایش بسیار کمتری در قند خون او بوجود خواهد آمد. مثلا مطالعات نشان داده، تنها ۷.۵ گرم فیبر محلول، که در میوه‌ها وجود دارد، می‌تواند افزایش قند خون بعد از غذا را تا ۲۵ درصد کاهش بدهد.

اما این موضوع که بعضی از بیماران دیابتی، مشکلات گوارشی دارند صحیح است. رایج‌ترین مشکل گوارشی برای دیابتی‌ها، گاستروپاریسیس است که وقتی معده کُندتر از حد معمول خالی می‌شود یا اصلا خالی نمی‌شود روی می‌دهد. هر چند تغییراتی در روش تغذیه می‌تواند به حل این مشکل کمک کند، اما خوردن میوه با معده‌ی خالی، قطعاً یکی از این راهکارها نیست.

باور اشتباه ۴: بهترین زمان روز برای خوردن میوه، بعدازظهر است

پشت این ادعا هم، دلیل منطقی وجود ندارد و از نظر علمی هم ثابت نشده است. ادعا می‌شود که سرعت متابولیسم در بعدازظهر کم می‌شود و خوردن چیزهایی که قند زیاد دارند، مانند میوه‌ها، قند خون را بالا برده و در نتیجه سرعت متابولیسم را بالا می‌برد و در نتیجه برای سیستم گوارشی مفید است.

واقعیت این است که هر غذای حاوی کربوهیدرات، قند خون‌تان را موقتاً افزایش خواهد داد چون گلوکز جذب خون می‌شود، و فرقی نمی‌کند چه زمانی از روز باشد. نیازی نیست برای به کار انداختن و بیدار کردن سیستم گوارشتان کار خاصی انجام دهید، چون این سیستم همیشه آماده است تا به محض اینکه غذایی با زبان‌تان تماس پیدا کرد، دست به کار شود، حالا هر زمانی از روز که باشد.

و نکته‌ی دیگر اینکه، هر چند خوردن یک غذای پُرکربوهیدرات می‌تواند به طور موقت باعث شود بدن شما از کربوهیدرات به عنوان سوخت استفاده کند، اما این اتفاق تغییری در سرعت کلی متابولیسم‌تان ایجاد نمی‌کند. پس هیچ ایرادی ندارد صبح میوه بخورید و یا خودتان را مقید کنید که حتماً بعدازظهر میوه بخورید. میوه را هر زمانی از روز که بخورید مفید است.

باور اشتباه ۵: نباید بعد از ۲ بعدازظهر میوه بخورید

این باور دقیقاً برعکس باور شماره‌ی ۴ است! چون ادعا می‌کند نباید بعد از ساعت ۲ بعدازظهر میوه بخورید. به نظر می‌رسد این باور، بخشی از برنامه‌ی «رژیم ۱۷ روزه» باشد. تئوری این عقیده این است که میوه (یا هر نوع کربوهیدرات) بعد از ۲ بعدازظهر قند خون را بالا می‌برد و بدن، زمان کافی برای تثبیت قند خون قبل از خواب را نخواهد داشت، در نتیجه منجر به افزایش وزن می‌شود. اما واقعیت این است که دلیلی ندارد نگران افزایش قند در بعدازظهر توسط میوه باشید.

همان‌طور که پیشتر گفته شد، هر غذای محتوی کربوهیدرات، قند خون را بالا خواهد برد چون گلوکز جذب خون می‌شود. اما شواهد علمی وجود ندارد که نشان دهد قند خون بعد از ساعت ۲ بعدازظهر یا هر زمان دیگری، بالا باقی خواهد ماند.

پذیرش کربوهیدرات بدن شما ممکن است در طول روز نوساناتی داشته باشد اما این تغییرات، جزئی بوده و روی نرخ کلی متابولیسم‌تان تاثیری ندارند. همچنین دلیلی ندارد فکر کنید خوردن میوه در

بعدازظهر موجب افزایش وزن‌تان خواهد شد. وقتی به خواب می‌روید، بدن شما به راحتی از کالری سوزی به ذخیره‌ی آن به عنوان چربی روی نمی‌آورد و سرعت متابولیسم شما با به خواب رفتن‌تان کاهش نمی‌یابد، بلکه همچنان کالری نسبتاً زیادی می‌سوزانید تا بدن‌تان به عملکردش ادامه دهد.

عوامل زیادی تعیین می‌کنند که کالری‌ها برای انرژی سوخته شوند یا به عنوان چربی ذخیره شوند، اما اجتناب از خوردن میوه بعد از زمان خاصی از روز، یکی از این عوامل نیست.

اما شواهد علمی بسیار زیاد و گوناگونی وجود دارد که ثابت می‌کند آنهایی که در طول روز، میوه و سبزی زیادی مصرف می‌کنند، بسیار کمتر دچار افزایش وزن شده و کاهش وزن بهتری دارند. مثلاً، مروری که بر ۱۷ مطالعه صورت گرفت دریافت افرادی که بیشترین مصرف میوه را دارند، ریسک چاقی در آنها ۱۷ درصد کمتر می‌شود.

در حوزه‌ی کاهش وزن، خوردن میوه‌جات و سبزیجات فراوان، یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید انجام دهید. ضمناً، اگر از خوردن میوه در بعدازظهر و قبل از خواب اجتناب کنید، یک انتخاب بسیار خوب و سالم را به عنوان یک اسنک یا دسر از دست داده‌اید!

بالاخره بهترین زمان خوردن میوه چه وقت است؟

واقعیت این است که هر زمانی از روز، برای میوه خوردن عالیست. شواهدی قطعی وجود ندارد که بگویید شما باید بعدازظهر میوه بخورید یا همراه غذا. میوه‌ها، سالم، مغذی و مفید برای حفظ وزن ایده‌آل هستند که هر زمانی میل داشتید می‌توانید سراغ‌شان بروید.

اما چند مورد وجود دارد که زمان خوردن میوه را می‌تواند مهم کند:

اگر می‌خواهید وزن کم کنید

به خاطر فیبری که در میوه وجود دارد، خوردن آن باعث احساس سیری‌تان در مدت طولانی‌تری خواهد شد. این باعث می‌شود کالری کمتری بخورید و به کاهش وزن‌تان کمک می‌کند. اما خوردن میوه، همراه با غذا یا دقیقاً قبل از غذا، می‌تواند این اثر را افزایش بدهد؛ یعنی موجب شود غذای کمتری که ممکن است پُرکالری هم باشد میل کنید.

اگر دیابت نوع دوم دارید

همانطور که گفته شد، خوردن میوه همراه با غذا میتواند برای بعضی از دیابتی‌ها، تفاوت‌هایی ایجاد کند. همراه کردن میوه با غذای پُرپروتئین، چربی و فیبر میتواند باعث شود قندِ میوه، با سرعت کمتری وارد روده‌ی کوچک شود. در نتیجه در مقایسه با زمانی که میوه به تنهایی خورده می‌شود، قند خون افزایش کمتری داشته باشد.

اگر دیابت بارداری دارید

دیابت بارداری زمانی است که یک خانم باردار، در طول دوران بارداری دچارش می‌شود. برای این خانم‌ها، تغییرات هورمونی حین بارداری موجب عدم تحمل گلوکز می‌شود. درست مانند آنهایی که دیابت نوع دوم دارند، خوردن میوه همراه با غذا، روش خوبی برای این خانم‌ها میتواند باشد. اما اگر برای کنترل قند خون‌تان مشکل دارید، اجتناب از خوردن میوه در صبح میتواند سودمند باشد.