

۸ میوه کم‌قند را بشناسید



افراد اغلب برای کاهش میزان قند دریافتی بدن تنها به کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین و شکلات توجه دارند و اغلب از قند موجود در میوه‌های شیرین غفلت می‌کند.

به گزارش اگرو فود نیوز ، تمامی میوه‌ها حاوی قند هستند اما در برخی از آنها میزان بالاتری از این ماده وجود دارد. هرچند مصرف میوه روشی سالم برای افزودن مواد مغذی به رژیم غذایی است اما برخی میوه‌ها از قبیل موز و انبه نسبت به سایرین حاوی میزان قند بالاتری هستند.

مدیکال نیوز تودی در این مقاله به معرفی برخی از میوه‌هایی پرداخته که از پایین‌ترین سطح قند برخوردارند و در عین حال فیبر، ویتامین‌ها و املاح ضروری را به بدن می‌رسانند:

توت فرنگی: این میوه سرشار از فیبر خوراکی و میزان پایینی قند است. همچنین توت فرنگی منبع غنی از ویتامین C به حساب می‌آید.

هلو: اگرچه هلو طعم شیرینی دارد، یک عدد هلو متوسط تنها حاوی ۱۳ گرم قند است.

بلک بری (تمشک آبی): بلک بری همچون توت فرنگی حاوی چهار تا پنج

گرم قند است و منبع غنی از آنتی اکسیدان به حساب می‌آید.

لیموترش: این میوه حاوی مقدار کمی قند و سطح بالایی ویتامین C است و گزینه افزودنی عالی برای رژیم غذایی محسوب می‌شود.

طالبی: این میوه تابستانی حاوی مقدار کمی قند و میزان مطلوبی از پتاسیم، ویتامین C و آهن است.

پرتقال: یک عدد پرتقال متوسط حاوی ۱۴ گرم قند قابل هضم است و پرتقال همچنین منبع عالی از ویتامین C است.

گریپ فروت: این میوه که مقدار پایینی قند دارد برای مصرف در وعده صبحانه توصیه می‌شود.

آووکادو: آووکادو تقریباً از میوه‌های بدون قند به حساب می‌آید و منبع خوبی از چربی‌های سالم و فیبر است.

بشناسید

افراد اغلب برای کاهش میزان قند دریافتی بدن تنها به کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین و شکلات توجه دارند و اغلب از قند موجود در میوه‌های شیرین غفلت می‌کند.

به گزارش اگرو فود نیوز، تمامی میوه‌ها حاوی قند هستند اما در برخی از آنها میزان بالاتری از این ماده وجود دارد. هرچند مصرف میوه روشی سالم برای افزودن مواد مغذی به رژیم غذایی است اما برخی میوه‌ها از قبیل موز و انبه نسبت به سایرین حاوی میزان قند بالاتری هستند.

مدیکال نیوز تودی در این مقاله به معرفی برخی از میوه‌هایی پرداخته که از پایین‌ترین سطح قند برخوردارند و در عین حال فیبر، ویتامین‌ها و املاح ضروری را به بدن می‌رسانند:

توت فرنگی: این میوه سرشار از فیبر خوراکی و میزان پایینی قند است. همچنین توت فرنگی منبع غنی از ویتامین C به حساب می‌آید.

هلو: اگرچه هلو طعم شیرینی دارد، یک عدد هلوی متوسط تنها حاوی ۱۳ گرم قند است.

بلک بری (تمشک آبی): بلک بری همچون توت فرنگی حاوی چهار تا پنج گرم قند است و منبع غنی از آنتی اکسیدان به حساب می‌آید.

لیموترش: این میوه حاوی مقدار کمی قند و سطح بالایی ویتامین C است و گزینه افزودنی عالی برای رژیم غذایی محسوب می‌شود.

طالبی: این میوه تابستانی حاوی مقدار کمی قند و میزان مطلوبی از پتاسیم، ویتامین C و آهن است.

پرتقال: یک عدد پرتقال متوسط حاوی ۱۴ گرم قند قابل هضم است و پرتقال همچنین منبع عالی از ویتامین C است.

گریپ فروت: این میوه که مقدار پایینی قند دارد برای مصرف در وعده صبحانه توصیه می‌شود.

آووکادو: آووکادو تقریباً از میوه‌های بدون قند به حساب می‌آید و منبع خوبی از چربی‌های سالم و فیبر است.