ارتباط مصرف میوه های خشک با رژیم غذایی و سلامت بهتر



محققان به این نتیجه رسیده اند که تشویق مردم به خوردن میوه خشک بیشتر، بدون شکر اضافه شده، می تواند روشی موثر برای افزایش مصرف مواد مغذی حیاتی در بدن آنها باشد.

به گزارش پایگاه خبری اگروفودنیوز، به نقل از مهر، بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد مصرف کم میوه در دنیا، عامل اصلی بروز بیماری‌ها و ناتوانایی‌های مرتبط با رژیم غذایی است.

میوه منبع خوبی از مواد مغذی مانند فیبر و پتاسیم است که بسیاری از افراد در رژیم غذایی خود ندارند. همچنین میوه حاوی مواد مغذی فعال زیستی است که فواید سلامتی دیگری نظیر پلی فنول ها و کاروتنوئیدها را فراهم می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن میوه با کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و دیابت نوع ۲ مرتبط است.

عوامل مختلفی ممکن است در مصرف کم میوه تازه توسط افراد نقش داشته باشد از جمله محدود بودن دسترسی، هزینه زیاد و فسادپذیری بالا. مصرف بیشتر میوه خشک می‌تواند یک راه حل خوب در این زمینه باشد.

میوه خشک از نظر قیمت، در دسترس بودن و سهولت ذخیره سازی و حمل و نقل مزایای زیادی نسبت به میوه تازه دارد. همچنین می‌تواند جایگزین میان وعده‌های ناسالم سرشار از قند، نمک و چربی اشباع شود.

با این حال، نگرانی‌هایی در مورد مصرف بیش از حد که منجر به دریافت کالری بسیار زیاد می‌شود وجود دارد زیرا میوه خشک، نوع پرکالری میوه است.

آنها دریافتند که افراد در روزهایی که میوه خشک مصرف می‌کنند، مواد مغذی اصلی بیشتری نظیر فیبر غذایی و پتاسیم دریافت می‌کنند. اگرچه کالری مصرفی شأن هم بیشتر است.

محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا در نظرسنجی از ۲۵,۵۹۰ نفر دریافتند افرادی که مقادیر زیادی میوه خشک مصرف می‌کردند دارای رژیم غذایی بهتر، شاخص توده بدنی کمتر، اندازه دور کمر کوچک‌تر، و فشار خون سیستولیک پایین‌تر بودند.

محققان در مقایسه روزهایی که یک شرکت کننده میوه خشک مصرف کرده بود با روزهایی که آن را مصرف نکرده بود، دریافتند که میانگین مصرف کربوهیدرات‌ها، فیبر غذایی، پتاسیم و چربی اشباع نشده در روزهایی که میوه خشک مصرف کرده بودند بیشتر است.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: مهر