

مصرف همزمان میوه با غذا منجر به چاقی می شود



مدیر گروه تغذیه مرکز بهداشت استان یزد مصرف همزمان میوه با مواد غذایی را نادرست دانست و تاکید کرد: مصرف میوه همراه با غذا منجر به چاقی و مشکل جسمی در افراد می شود.

دکتر یوسف نقیایی روز دوشنبه به ایرنا افزود: چیزی به عنوان فساد میوه در بدن نداریم، هر میوه خاصیتی دارد، از اینکه میوه همراه غذا یا در فاصله کمی بعد از آن صرف شود، مواد آن کمتر جذب بدن می شود و قند موجود در میوه می تواند منجر به جمع شدن چربی در بدن شود.

مدیر گروه تغذیه مرکز بهداشت استان اضافه کرد: افراد باید میان وعده صبحانه و ناهار در یک فاصله زمانی ۲ تا سه ساعت قبل از وعده غذایی میوه بخورند.

****بهترین زمان مصرف میوه در میان وعده ها**
وی اعتقاد دارد، میوه از جمله مواد غذایی است که در طول روز باید حتماً صرف شود زیرا تأمین کننده کربوهیدرات ها و دارای مقدار قابل توجهی از ویتامین و مواد معدنی و فیبر غذایی است.
این متخصص تغذیه بهترین زمان مصرف میوه را در میان وعده ها دانست و یادآور شد: میوه باید با فاصله قابل توجهی با وعده های اصلی غذا

صرف شود که این کار منجر به استفاده مفید از میوه‌ها و جذب بیشتر مواد مغذی موجود در آن‌ها می‌شود.

نقیایی تصریح کرد: روزانه ۲ تا چهار واحد میوه برای افراد بزرگسال توصیه می‌شود که یک عدد سیب یا پرتقال متوسط، نصف موز یا انار و ۲ عدد خرما مصداق یک واحد محسوب می‌شوند.

مدیر گروه تغذیه مرکز بهداشت یزد اضافه کرد: مصرف میوه به هیچ عنوان نمی‌تواند جایگزین وعده غذایی شود زیرا قادر به تأمین مواد مورد نیاز وعده غذایی نیست.

وی تاکید کرد: بنابراین حذف وعده غذایی مانند صبحانه یا شام و جایگزینی آن با میوه روش تغذیه سالم نیست.

نقیایی تصریح کرد: بهتر است در وعده‌های غذایی اصلی از ترکیب خانواده نان و غلات و کمی مواد پروتئینی با اولویت حبوبات استفاده کرد.

**** بعد از صرف میوه آب نخورید**

وی خاطرنشان کرد: بعد از صرف میوه نباید آب نوشید، زیرا بیشتر تخمیر می‌شود و موجب جمع شدن گاز و ایجاد نفخ می‌شود و فرد دچار مشکل گوارشی می‌شود.

**** میوه را کی مصرف کنیم؟**

میوه را باید چه زمانی مصرف کنیم؟، پرسشی است، این روزها با توجه به افزایش آمار افراد مبتلا به اضافه وزن و چاق در جامعه ذهن بسیاری از شهروندان را به خود مشغول کرد و در مواردی هم موجب سردرگمی آنها شده است.

به گزارش ایرنا برخی افراد بدون استناد علمی اظهار می‌دارند، بایستی میوه را با معده خالی مصرف کرد، عده ای خلاف نظر آنها را طرح می‌کنند.

در این میان بسیاری احساس می‌کنند، باید در طول روز میوه مصرف کرد و به زمان مصرف آن توجهی ندارند.

مصرف میوه برای سلامتی افراد مفید است، در برنامه غذایی پزشکان، مصرف میوه برای تمام بیماری‌ها گنجانیده شد که نشان از مفید بودن آن برای سلامتی روح و جسم افراد دارد.

میوه سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی مورد نیاز بدن هست اما این نکته را باید بدانیم که بهترین زمان برای خوردن میوه‌ها چه زمانی است؟

متأسفانه باورهای نادرست زیادی در مورد تغذیه و مسائل مربوط به آن در اینترنت و فضای مجازی وجود دارد، که یکی از متداول‌ترین

سوژه‌های آن، تبلیغ بهترین زمان میوه خوردن است. یکی از باورهای اشتباه در مورد بهترین زمان مصرف میوه مصرف آن با معده خالی است، در پس پرده این ادعا، دلیل منطقی وجود ندارد و از نظر علمی هم ثابت نشده است.

همچنین مصرف میوه در زمان خاص برای افرادی که بیمار هستند متفاوت است، شاید خوردن میوه برای افراد سالم با معده خالی مشکلی ایجاد نکند اما ممکن است برای بیماران گوارشی عوارضی داشته باشد.

** مصرف میوه نقطه مقابل سرطان

خبرنگار ایرنا در این ارتباط نظر دکتر حسن مظفری یکی از دیگر متخصصان تغذیه یزد را جویا شد، وی می گوید: میوه‌ها به دلیل دارا بودن مواد مغذی گوناگون مثل ویتامین‌های گروه B، ویتامین A، C و املاح معدنی می‌توانند از ابتلا به بیماری‌های مختلف پیشگیری کنند. وی افزود: توصیه می‌شود مردم برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها روزانه حداقل سه تا چهار واحد از گروه میوه‌ها را مصرف کنند.

مظفری اضافه کرد: افراد نباید هرگز خود را از خوردن میوه محروم کنند زیرا میوه‌ها نقطه مقابل سرطان‌هاست و موجب پیشگیری از این بیماری می‌شود.

این متخصص تغذیه اظهار داشت: واقعیت این است، در هر شرایطی فرد می‌تواند میوه مصرف کند، البته شرایط فرد هم مهم است که سالم یا دارای بیماری گوارشی و ... است.

وی خاطرنشان کرد: به‌عنوان مثال برای برخی افراد خوردن میوه‌های ترش مزه به همراه غذا برای رفع کم‌خونی و جذب آهن توصیه می‌شود.

مظفری تصریح کرد: افراد سالم که مشکل گوارشی ندارند می‌توانند با معده خالی میوه مصرف کنند اما افرادی که مشکلات گوارشی دارند نیاز به مراقبت‌های خاص دارند و یکسری باید و نبایدها را رعایت کنند.

وی انتشار برخی مطالب غیرعلمی در مورد مصرف میوه در برخی شبکه‌ها و سایت مجازی را موجب سردرگمی مردم دانست.