

بهترین و بدترین آبمیوه ها برای سلامت



بهترین آبمیوه انواعی هستند که مواد مغذی به بدنشان برسانند و برخی فقط اسمشان آبمیوه است و تفاوتی با آب قند ندارند که باید بتوانید تفاوت بین آن ها را تشخیص دهید.

به گزارش پایگاه خبری اگرو فود نیوز؛ چه کسی از نوشیدن یک لیوان آب میوه خنک لذت نمی برد؟ رنگ زیبا طعم دلپذیر و فواید آن ها برای سلامت انکار ناپذیر است. بهترین آبمیوه انواعی هستند که مواد مغذی به بدنشان برسانند و برخی فقط اسمشان آبمیوه است و تفاوتی با آب قند ندارند که باید بتوانید تفاوت بین آن ها را تشخیص دهید.

بهترین انتخاب : آب سبزیجات
نوشیدن آب سبزیجات برای سلامت (Health) مفید است. لیکوپن موجود در آب گوجه فرنگی به کاهش خطر سرطان پروستات کمک می کند. آب لبو فشار خن را کاهش می دهد. آب سبزیجات به همراه پالپ حاوی فیبر است البته نه به اندازه مصرف خود سبزیجات . و فیبر مانع از گرسنگی می شود. ضمن این که قند و کالری آب سبزیجات کمتر از آبمیوه است.

بدترین انتخاب : کوکتل آبمیوه
کوکتل ها نوشیدنی های طعم دار هستند و مقدار کمی آبمیوه در آن ها

وجود دارد. مواد اصلی ککتل ها آب، مقدار کمی آبمیوه و شیرین کننده است. بنابراین قند و کالری بالایی دارند.

آبمیوه طبیعی

آبمیوه های طبیعی که مستقیماً از میوه گرفته می شود شیرین کننده مصنوعی ندارد و منبع خوبی از ویتامین ث و پتاسیم است. مشکل اینجاست که مصرف زیاد آبمیوه، شکر و کالری زیادی به بدن می رساند در حالی که فیبر و مواد مغذی خود میوه را به همراه ندارد بنابراین متخصصین توصیه می کنند روزانه بیشتر از ۱ لیوان آبمیوه مصرف نکنید.

آب انار

اگر می خواهید روزی ۱ لیوان آبمیوه بخورید بهتر است از انتخاب خود مطمئن شوید. باید بدانید کدام آبمیوه مواد مغذی بیشتری به بدنتان می رساند. آب انار در بالای این لیست قرار دارد. با این که مقدار قند و کالری آب انار بالاست ولی حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان است.

آب کرن بری

آب کرن بری سرشار از ویتامین ث است که سیستم ایمنی شما به آن نیاز دارد. نوشیدنی آب کرن بری به پیشگیری (prevention) از عفونت مجاری ادراری کمک می کند.

آب آکای بری

آکای بری از میوه های آمریکای جنوبی است که پالپ آن آنتی اکسیدانی بیشتر از کرن بری، بلک بری و توت فرنگی و بلوبری دارد.

آب انگور قرمز

آب انگور قرمز حاوی فلاونوئید و رزوراترول است. که مصرف آن برای سلامت قلب بسیار مفید است.

آب آلو

از قدیم آب آلو را برای درمان یبوست استفاده می کرده اند. آلو منبع خوب فیبر و لاکساتیو طبیعی به نام سوربیتول است. آب آلو سرشار از آنتی اکسیدان، آهنو پتاسیم است.

آب پرتقال

آب پرتقال سرشار از ویتامین ث است البته آنتی اکسیدان آن کمتر از آبلیموهای تیره رنگ تر است که در بالا معرفی شد.

مقدار مناسب آبمیوه برای کودکان
کودکان عاشق آبمیوه هستند ولی بناید رد مصرف آن ها زیاده روی شود. برای کودکان زیر ۷ سال روزانه مقدار ۱۰۰ تا ۱۵۰ میلی لیتر آبمیوه مجاز است و برای کودکان بین ۷ تا ۱۸ سال مقدار آبمیوه مجاز روزانه ۲۲۰ تا ۳۳۰ میلی لیتر در روز است. اگر کودکان می خواهند روزانه مقدار بیشتری آبمیوه بخورد بهتر است آبمیوه را با آب خالص مخلوط نموده و روزی ۲ تا ۳ لیوان از این آبمیوه رقیق شده به او بدهید.

به گفته متخصصین (specialists) مصرف خود میوه ها بهتر است آبمیوه است چون مواد مغذی موجود در گوشت و همچنین فیبر میوه ها را هم به بدن می رساند و احساس گرسنگی شما را سرکوب می کند.