

کدام میوه‌های شیرین برای دیا بته‌ها مضر نیستند؟

میوه‌های شیرین برای دیا بته‌ها :

0000 00 00 00 00 0000 0000 00 00 00 00 000000 0000
 000 00 00000 000 000 00 00000 00 00000000 00 000 000 000000
 00000000 00 000 00 000000 000 00000 0000 0000 00 0000 000 000
 000 00 00 000 0000 000 00000 0 000000 0000 00 000
 00 000000 0000 00 0000 000000 0000 0000 00000 0 000000 000000
 0000 00 00000 00 00000000 00 00000 00000 0000 0000 00 000000
 .000 00



کدام میوه‌های شیرین برای

دیا بتي‌ها مضر نيستند

دانشمندان ادعا کردند که خوردن انگور مي‌تواند براي بهبود ديابت و بيماري‌هاي قلبي مفيد باشد. دانشمندان ادعا کردند که خوردن انگور مي‌تواند براي بهبود عملکرد قلب، کاهش ميزان تاثير فاکتورهاي خطرزا براي بيماري‌هاي قلبي و نشانگان متابولیک مفيد باشد. انگور یک ماده غذايي پر انرژي است و علت شیريني آن محتوای بالاي قندی است که در این میوه وجود دارد نکته جالب در رابطه با قند موجود در انگور این است که قند انگور سبب افزایش تدریجي و به آهستگی قند خون نمیشود و بنابر این نگرانی افراد ديابتي در مورد قند انگور بي مورد است و مي‌توانند براحتي از انگور و محصولات آن استفاده کنند .



قند موجود در توت سفید براي کسانی که مبتلا به مرض قند هستند ضرر ندارد. به همین علت به آنها توصیه میشود به جای قند، جای را با توت خشك بخورند. این میوه خوشمزه دارای آنتیاکسیدانی به نام آنتوسیانید است. آنتیاکسیدان موجود در این میوه فواید بسیاری برای سلامتی دارد که یکی از آنها کاهش میزان کلسترول بد خون و جلوگیری از ابتلا به بيماري‌هاي قلبي و عروقي است. نقش دیگر آنتیاکسیدان‌ها پیشگیری از سرطان است، به همین دلیل مصرف توت براي پیشگیری از سرطان توصیه میشود. توت سفید حاوی فیبر فراواني است،

به همین دلیل ملین خوبی است. توت در سهل کردن جریان ادرار نیز نقش دارد. مصرف این میوه وزن را کاهش می‌دهد.

انجیر، قند زیادی دارد. 50 درصد انجیر خشک را قند تشکیل می‌دهد. همچنین منبع خوبی از پتاسیم، منیزیم، کلسیم، فسفر و ویتامین های A، B، C است. انجیر منبع غنی فیبر غذایی می‌باشد. لیگنین یک نوع فیبر غذایی غیرمحلول است که به مقدار زیاد در انجیر وجود دارد و نقش عمده ای در جلوگیری و رفع یبوست دارد. از انجیر می‌توان در رژیم های غذایی خاص مثل رژیم کم چربی، کم سدیم، پرفیبر، کاهش وزن، دیابتی استفاده کرد.

خریزه دارای قندهای گلوکز و لولوز بوده که قندهای بسیار ساده بوده بنابراین به راحتی در بدن جذب می‌شود به همین سبب باعث بالا رفتن قند خون می‌شود و بنابراین به افراد مبتلا به دیابت و افراد چاق خوردن آن توصیه نمی‌شود. این میوه دارای ویتامین A بوده و در ترمیم و بازسازی سلول ها و زخم ها نقش مهمی دارد. میوه آبداری است که برای سنگ های کلیه و مثانه بسیار مفید است. همچنین برای معالجه یبوست نیز توصیه می‌شود.

خوردن زیاد هندوانه برای طحال زیان آور است. هندوانه سرشار از پتاسیم است و خوردن آن برای افراد دیابتی مفید نیست زیرا باعث افزایش قند خون می‌شود. آب هندوانه به عنوان خنکی برای بیماران مبتلا به تب و بیماری های عفونی مفید است. آنتی اکسیدان های موجود در هندوانه می‌توانند رادیکال های آزادی که به علت اکسیداسیون کلسترول و تنگ شدن دیواره عروق خونی ایجاد می‌شوند را غیر فعال و از بروز بیماری های قلبی و عروقی و سکتة جلوگیری کند.

ترکیبات شیمیایی خرما شامل ساکاروز 25 درصد، گلوکز 50 درصد، مواد آلبومینوئیدی آب و پکتین است. خرما ویتامین های مانند A، B، C، E و مقادیری املاح معدنی دارد. ترکیب آن درصد گرم میوه تازه، شامل 163 کالری انرژی، 9/0 گرم پروتئین، 3/0 گرم چربی، 38 گرم گلوکید، 30 میلی گرم فسفر، 3/1 میلی گرم آهن، 51 میلی گرم کلسیم و 10 میلی گرم ویتامین C است. به یاد داشته باشید که خرما به علت داشتن قند زیاد که بخش بیشتر آن قند ساده است، در صورت مصرف زیاد و با افزایش انرژی مصرفی ممکن است باعث چاقی شما شود. افراد دیابتی و یا کسانی که سابقه دیابت در خانواده آنها وجود دارد، باید تعادل را در مصرف خرما حفظ کنند.



موز دارای سه نوع قند طبیعی (ساکاروز، فروکتوز و گلوکز) است که به همراه سلولز (فیبر) موجود در آن، باعث افزایش فوری و مستمر انرژی می گردد. پژوهشها ثابت کرده است که تنها دو عدد موز برای تأمین انرژی لازم جهت ۹۰ دقیقه فعالیت بدنی سخت، کفایت می کند. و به همین دلیل است که موز، میوه شماره یک ورزشکاران برتر جهان است. موز کاملاً رسیده ماده ای تولید میکند بنام تی اِن اِف که توان مقابله با سلولهای غیر عادی (سرطانی) را دارد، هر چه موز رسیده تر باشد لکه های قهوه ای رنگ روی پوست آن بیشتر میشود هر چه این لکه های قهوه ای بیشتر باشند، سیستم ایمنی بدن را بیشتر افزایش میدهند

خلاصه خوردن سیب - توت سفید - انجیر و حتی انگور برای افراد دیابتی مشکل چندانی ندارد اما این افراد باید در خوردن هندوانه خربزه - موز و انگور دقت بیشتری نمایند تا قند خونشان بالا نرود.

[خرید آنلاین محصولات رژیمی](#)

مناسبترین میوه ها برای بیماران دیابتی :

«فروکتوز» نوعی قند موجود در میوه ها است که میتواند روی افراد دیابتی و اشخاص دارای اضافه وزن، تاثیر منفی داشته باشد اما با این حال میانه روی در مصرف میوه های فصلی نظیر انبه و انگور و

خوردن مقادیر اندکی از آنها مانعی ندارد.

متخصصان تغذیه و سلامت افراد دیابتی را به خوردن انواع خاصی از میوه‌ها تشویق می‌کنند که نه تنها برای بدن مفید هستند بلکه به کنترل انسولین خون نیز کمک می‌کنند.



مصرف گریپ فروت قرمز برای سلامت بیماران دیابتی موثر است

فهرستی از میوه‌های مفید برای کنترل انسولین و قند خون در بیماران دیابتی عبارتند از:

- - گریپ فروت قرمز که یکی از سالم‌ترین و مناسب‌ترین گزینه‌ها برای افراد دیابتی است و مصرف روزانه نصف این میوه توصیه می‌شود.
- - مصرف انواع توت‌ها نیز به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان و فیبر خوراکی زیاد و ویتامین‌های مختلف برای سلامت بیماران دیابتی موثر است.
- - میوه دیگری که مصرف آن برای دیابتی‌ها توصیه می‌شود، هلو است که سرشار از ویتامین‌های A و C، پتاسیم و فیبر خوراکی است.

- - زردآلو نیز از میوه‌های تابستانی سرشار از فیبر خوراکی و ویتامین A است که ذخیره کربوهیدرات آن، پائین و خوردن آن برای افراد دیابتی مفید است.
- - سیب بخصوص پوست آن، حاوی آنتی‌اکسیدان و منبع غنی از فیبر خوراکی و ویتامین C است.
- - مصرف گلابی و کیوی و پرتقال نیز به دلیل داشتن پتاسیم و فیبر خوراکی فراوان و کربوهیدرات اندک برای افراد دیابتی توصیه می‌شود.

منبع: salamatnews.com

لینک کوتاه: <https://kamvar.co?p=1981>