

عوارض مصرف بیش از اندازه میوه

میوه یکی از سالم‌ترین گزینه‌های غذایی است، اما به گفته کارشناسان تغذیه، زیاده روی در مصرف آن خالی از خطر نیست.

به گزارش سایت خبری پرسون، در اینجا ۴ نشانه‌ای که به شما هشدار می‌دهد روزانه بیش از اندازه نیازتان میوه دریافت می‌کنید، معرفی شده است:

احساس نفخ مداوم: میوه یک ماشه برای ابتلا به نفخ است. میوه‌ها غنی از یک نوع قند به نام فروکتوز هستند که متأسفانه بسیاری از ما قادر به جذب و هضم موثر مقادیر زیادی از فروکتوز نیستیم. محققان بر این باورند که ۴۰ درصد از مردم از یک بیماری به نام سوء جذب فروکتوز در روده کوچک رنج می‌برند. عدم جذب فروکتوز با علائمی مانند ایجاد گاز و نفخ در دستگاه گوارش همراه است. دریافت فروکتوز بیش از حد با واکنش‌های التهابی در بدن نیز همراه است.

ابتلا به اسهال یا وخیم شدن علائم سندرم آی بی اس: سوء جذب فروکتوز موجود در میوه منجر به نفخ، گرفتگی عضلات شکم، درد و اسهال و حتی گاهی سردرد نیز می‌شود. علاوه بر این، بسیاری از میوه‌ها مانند سیب سرشار از پکتین هستند؛ یک نوع فیبر که مبتلایان به سندرم روده تحریک پذیر یا آی بی اس، برای شکستن کامل آن مشکل دارند.

افزایش وزن: حتی اگر مواد غذایی حاوی قند و کربوهیدرات‌های تصفیه شده، غذاهای فراوری شده و محصولات چرب حیوانی را نیز کنار بگذارید، مصرف بیش از حد میوه باز هم می‌تواند برای از دست دادن وزن، مشکل آفرین باشد. مصرف روزانه ۵ میوه متوسط توصیه شده است. یک میوه متوسط در حدود ۶۰ کالری انرژی دارد بنابراین برای حفظ وزن بدن در محدوده طبیعی باید اعتدال در مصرف میوه‌ها هم رعایت شود.

احساس ضعف و گرسنگی: فروکتوز نه تنها جلوی گرسنگی را نمی‌گیرد بلکه برعکس میل به مصرف مواد غذایی پرکالری را افزایش می‌دهد. محققان دانشگاه کالیفرنیا جنوبی پس از زیر نظر گرفتن ۲۴ داوطلب که گروهی نوشیدنی‌های حاوی گلوکز و برخی نوشیدنی‌های حاوی فروکتوز مصرف می‌کردند اعلام نمودند، وقتی داوطلب نوشیدنی حاوی فروکتوز می‌خورد احساس گرسنگی بیشتری دارد و میل به مصرف مواد غذایی پرکالری مثل موز و بیسکویت بیشتر می‌شود. متخصصان می‌گویند، گرچه فروکتوز قند میوه است، اما به هر حال قند ساده تلقی می‌شود و عامل ذخیره چربی در بدن است. گرچه این قند سبب مقاومت به انسولین نمی‌شود، اما برای حفظ تناسب اندام باید مراقب مصرف متعادل آن در طول روز باشید.