

میوه های کم قند برای رژیم لاغری

مراقبت از میزان قند دریافتی ایده خوبی است اما کنترل هوسمان به قند می تواند کار دشواری باشد. با وجود اینکه میوه حاوی مقدار زیادی از دیگر مواد مغذی است اما برخی از انواع آن نسبت به دیگر میوه ها، قند بیشتری در خود دارند. در ادامه می خواهیم بهترین میوه هایی را که قند کمی دارند به شما معرفی کنیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، خوردن میوه به علت وجود فیبر، آنتی اکسیدان و دیگر خواص طبیعی آن همیشه مفید است اما دقت کنید که تنها انواع خاصی از میوه ها را بدون نگرانی از میزان قند آنها می توانید مصرف کنید، بخصوص اگر مبتلا به دیابت باشید.

مراقبت از میزان قند دریافتی ایده خوبی است اما کنترل هوسمان به قند می تواند کار دشواری باشد. ممکن است همین حالا هم قندهای فرآوری شده را کنار گذاشته باشید اما ندانید چه مقدار قند در میوه ها نهفته است. شاید هم به دیابت مبتلا هستید و دوست دارید بدانید کدام میوه ها کمترین تاثیر را روی قند خونتان دارند. با وجود اینکه میوه حاوی مقدار زیادی از دیگر مواد مغذی است اما برخی از انواع آن نسبت به دیگر میوه ها، قند بیشتری در خود دارند. در ادامه می خواهیم بهترین میوه هایی را که قند کمی دارند به شما معرفی کنیم.

تمشک: هر فنجان تمشک تنها ۵ گرم قند دارد. تمشک سرشار از فیبر است و مصرف آن به احساس سیری طولانی مدت و جلوگیری از اضافه وزن کمک می کند.

توت فرنگی: اگرچه طعم شیرینی دارد ولی بسیار کم قند است. یک فنجان توت فرنگی خام تنها ۷ گرم شکر دارد و بیش از ۱۰۰ درصد میزان نیاز روزانه شما به ویتامین ث را تامین می کند.

کیوی: غنی از ویتامین ث و کم قند است. هر یک کیلو کیوی تنها ۶ گرم قند به بدن شما می رساند. شما می توانید کیوی را در تمام طول سال در فروشگاه های مواد غذایی یافت کنید.

گریپ فروت: یکی از میوه های خانواده مرکبات است و در هر نیمی از آن تنها ۹ گرم شکر وجود دارد. شما می توانید گریپ فروت را با خیال راحت در وعده صبحانه میل کنید.

آووکادو: یک عدد آووکادو خام تنها یک گرم شکر دارد. چربی های سالم موجود در این میوه، به احساس سیری طولانی مدت کمک می کنند.

هندوانه: این میوه تابستانه در هر فنجان ۱۰ گرم شکر دارد. شما می توانید با مصرف هندوانه، مقادیر زیادی آهن به بدن برسانید.

خربزه: سرشار از ویتامین آ است. یک فنجان خربزه خردشده حاوی کمتر از ۱۳ گرم قند است. البته قند این میوه از سایر میوه ها کمی بیشتر است.

پرتقال: یک میان وعده شیرین بدون کالری و شکر و سرشار از ویتامین ث است. یک پرتقال معمولی کمتر از ۱۲ گرم قند و فقط ۷۰ کالری دارد.

هلو: هر یک عدد هلو متوسط کمتر از ۱۳ گرم شکر دارد و یک گزینه عالی برای کسانی است که از دیابت رنج می برند.

میوه های کم قند را وارد برنامه غذایی خود کنید

میوه، صرف نظر از مقدار قند آن، باید جزئی از یک برنامه غذایی متعادل و سالم باشد. مزایای افزایش روزانه میوه در رژیم غذایی افراد شامل موارد زیر است:

کاهش وزن یا حفظ وزن سالم

دریافت ویتامین های ضروری، مواد معدنی و فیبر

کاهش خطر ابتلا به سرطان و بیماری های دیگر

در حقیقت، انجمن سرطان آمریکا توصیه می کند که افراد باید هر روز حدود ۵/۲ فنجان میوه و سبزیجات مصرف کنند. افراد می توانند در هر وعده غذایی، میوه کم قند را وارد رژیم غذایی خود کنند که در ادامه به آن ها اشاره خواهیم کرد:

افرادی که معمولا غلات می خورند، حتما باید غلات بدون قند اضافه را برای مصرف انتخاب کنند. شما می توانید هلو یا توت های بریده شده را به غلات خود اضافه کنید، البته مصرف چند عدد توت با ماست کم چرب هم می تواند یک صبحانه مفید و کم قند برای شما باشد. توجه داشته باشید که به جای نوشیدن آبمیوه که مقدار قندی بالایی دارد، می توانید نصف یک لیمو ترش را در آب فشار داده و میل کنید.

ناهار و شام

افراد می توانند از ترکیب میوه های کم قند همانند پرتقال و آووکادو، برای خود یک سالاد بسیار خوشمزه تهیه کنند. جایگزین کردن آب لیمو ترش با سس هم بر روی سالاد یک انتخاب عالی بوده و بسیار مفید است. بد نیست بدانید که میوه های کامل جایگزین مناسبی برای دسرهای فرآوری شده هستند. میوه کم قند را می توان با ماست ساده میل کرد یا در صورت نیاز مقدار کمی عسل به یک سالاد میوه اضافه کرد.

تنقلات

میوه کم قند می تواند یک جایگزین عالی برای میان وعده باشد. افراد می توانند با برش دادن میوه های بزرگتر همانند خربزه و نگه داشتن آن ها در یخچال، به یک میان وعده آسان و خوشمزه دست یابند.

۱۱ میوه ای که از آن ها نام برده شد، همگی از ۱ تا ۱۳ گرم قند داشتند اما فراموش نکنید که میزان وعده بسیار مهم است. برای مثال یک وعده هندوانه را یک فنجان تشکیل می دهد، اما اگر بیش از حد پیش برویم یک وعده، چهار وعده و یا چیزی معادل همان یک قوطی نوشابه قند می شود که وارد بدنمان کرده ایم. البته تمام میوه ها در مقایسه با میان وعده های قندی سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند. غذاهای سرشار از فیبر گوارش را کند می کنند، این یعنی بعد از خوردن میوه به صورت ناگهانی قند خونتان افزایش پیدا نمی کند. با این حال مانند بسیاری از دیگر چیزها در زندگی، اینجا نیز باید همیشه تعادل را رعایت کنید.