

چه زمانی میوه بخوریم بهتر است؟

اگر به رژیم غذایی و سلامت جسمی خود اهمیت می‌دهید بهتر است زمان مناسب خوردن میوه را بدانید و رعایت کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، بهتر است بدانید که به منظور داشتن بدنی زیبا و دارای تناسب اندام و بدنی سالم باید هر کدام از مواد غذایی مانند میوه‌ها در زمان مشخص شده‌ای و طبق رژیمی سالم مصرف شوند. از این رو توصیه می‌شود به چگونگی خوردن میوه جات دقت کنید. در این مقاله اطلاعاتی رو در مورد زمان درست خوردن میوه جات جمع‌آوری کرده‌ایم.

اهمیت میوه‌ها در برنامه غذایی

به دلیل اینکه میوه‌ها و سبزیجات نقش مهمی در جذب ویتامین‌های ضروری بدن ایفا می‌کنند، متخصصان بر این باورند که مواد معدنی، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها نیز در این منابع یافت می‌شوند و بایستی آن‌ها را در رژیم لاغری یا چاقی قرار داد چون وجودشان در سلامت بدن نقش موثری دارند و همچنین به صورت روزانه بهتر است از آن‌ها استفاده شود.

لازم به ذکر است که وزارت کشاورزی ایالات متحده نیز طی تحقیقاتی بیان کرده، میوه‌ها و سبزیجات بایستی حداقل نیمی از بشقاب انسان‌ها را پر کند و به مقدار متناسب باید در رژیم غذایی سالم به کار گرفته شوند. اگر چه که مصرف سبزیجات محدودیت زمانی خاصی را دارا نمی‌باشد بلکه، با توجه به قند موجود در میوه‌ها توصیه می‌شود در زمان مشخصی مصرف گردند.

در واقع با وجود اینکه میوه‌ها فوق‌العاده هستند و یکی از منابع غنی ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها به شمار می‌روند، پیشنهاد می‌شود تا در زمان مشخص خودشان میل شده و سلامت بدن را تضمین نمایند. بدین صورت اگر شما فردی هستید که به راز زیبایی، عمر طولانی، سلامت، انرژی، شادابی و وزن طبیعی اهمیت می‌دهید، بهتر است در خواندن این مقاله از وب‌سایت من و رژیم، با ما همراه باشید.

بهترین زمان خوردن میوه از نظر طب سنتی

در برخی از منابع ذکر شده است که بهترین زمان خوردن میوه از نظر طب سنتی، خوردن آن با معده خالی و یا با فاصله از وعده‌های غذایی است. این ایده بیان می‌کند که چنانچه شما میوه را با غذا مصرف کنید، به دلیل حجم بالای فیبر میوه، غذا دیرتر از معده تخلیه می‌شود و در نتیجه مواد غذایی فاسد می‌شوند و ایجاد نفخ و گاز معده می‌کنند که می‌تواند دل‌درد، دل‌پیچه و یا ناراحتی گوارشی به همراه داشته باشد. اما آیا این نظریه صحت دارد و در طب سنتی بهترین زمان خوردن میوه به صورت ناشتا است؟!

در حقیقت شما می‌توانید در تمام طول روز میوه مصرف کنید و چنانچه به ناراحتی خاصی دچار نیستید که پزشک بخواهد برای شما زمان خاصی برای مصرف کردن میوه در نظر بگیرد؛ می‌توانید هر روز که خواستید، میوه‌های متفاوت را مصرف کنید. البته مصرف برخی از میوه‌ها، همچون هندوانه، طالبی و انار ممکن است همراه با غذا ایجاد دل‌درد کند. با این حال اکثر میوه‌ها تداخلی با مواد غذایی ندارند و می‌توان آن‌ها را در هر زمان از روز میل کرد. بنابراین بهترین زمان خوردن میوه از نظر طب سنتی زمانی است که شما برای خوردن میوه راحت‌تر هستید و ناراحتی کمتری برای دستگاه گوارش شما پیش می‌آید.

شناخت زمان مناسب در مصرف میوه

خوردن میوه در صبح بهترین زمان است

به دلیل اینکه میوه مقدار زیادی از فروکتوز را دارا هستند، بهتر است در هنگام شب و موقع استراحت بدن، میوه خورده شود زیرا در آن زمان بدن نیاز دارد تقویت گردد. اما توصیه شده تا میوه را در زمان نزدیک به خواب میل نشود چرا که مقادیر زیادی از قند هضم نخواهد شد و دستگاه گوارش آن را در بدن باقی می‌گذارد. همچنین بعد از خوردن میوه، ۱ الی ۲ ساعت صبر کنید تا بدن قبل از مصرف وعده غذایی آن را به طور کامل هضم نموده و از به وجود آمدن مواردی همچون نفخ یا سوزش معده جلوگیری شود.

هرگز میوه را همراه با وعده غذایی میل نکنید

در حالت کلی بهتر است میوه جات در حین مصرف وعده‌های غذایی میل نشوند زیرا هیچ یک به اندازه کافی هضم نخواهند شد. درست است که سالاد میوه بسیار توصیه می‌شود اما هرگز آن را در حین غذا خوردن میل نکنید. اگرچه مصرف یک اسموتی را با یک تکه میوه یا دو، مقداری شیر

خشک یا شیر نارگیل و شاید حتی مقداری از سبزیجات ممکن است انرژی زا و مفید به نظر برسد اما پزشکان نیز معتقد هستند که هیچ گاه چه در رژیم لاغری و چه در رژیم چاقی، میوه را در این زمان مصرف نکنید.

میوه را به عنوان یک میان وعده سالم مصرف کنید

اگر قصد دارید میوه های خوشمزه را در برنامه غذایی تان قرار دهید، بهتر است صبح ها مقدار میوه های بیشتری را در برنامه بگذارید. جدای از این، میوه را می توانید در بین وعده های نهار و صبحانه به عنوان میان وعده میل نمایید. میوه هایی که می توان آن ها را بین نهار، صبحانه و شام مصرف نمود شامل، سیب، پاپایا، هندوانه و کیوی می باشد.

بهترین زمان خوردن میوه برای لاغر شدن

زمان آن رسیده است که درباره بهترین زمان خوردن میوه برای لاغر شدن صحبت کنیم. چنانچه از یک رژیم لاغری اصولی پیروی می کنید، باید زمان میوه خوردن نیز در نظر گرفته شود؛ زیرا میوه نه تنها فیبر لازم برای عملکرد درست دستگاه گوارش را به بدن می رساند، بلکه مواد مغذی و ویتامین هایی دارد که می تواند به صورت طبیعی به بدن جذب شود. همچنین دانستن این نکته نیز ضروری است که خوردن میوه بهتر از مصرف آبمیوه است؛ اما چنانچه به هر دلیلی نمی توانید از میوه تازه استفاده کنید، حتماً آب میوه طبیعی که خودتان تهیه کرده اید، بنوشید و از آبمیوه های آماده که انواع مواد نگهدارنده و افزودنی دارند، استفاده نکنید.

بهترین زمان خوردن میوه برای لاغر شدن مصرف آن به عنوان میان وعده است؛ زیرا به دلیل فیبر بالا و عدم تخلیه سریع از معده، در کاهش اشتها و ایجاد احساس سیری موثر است و به همین دلیل احساس نیاز به مصرف میان وعده را کاهش می دهد. همچنین چنانچه پیش از مصرف غذا، میوه بخورید؛ حجم معده شما اشغال می شود و در نتیجه میل کمتری برای خوردن غذا دارید. البته چنانچه تحت رژیم لاغری هستید، حتماً به میزان کالری میوه ها توجه نمایید و از دستوری که مشاور تغذیه برای لاغری به شما داده است، پیروی کنید و سرخود اقدام به مصرف انواع میوه ها ننمایید

دیابتی ها میوه را با فاصله نسبت به وعده های غذایی بخورند!

ادعای دیگر می گوید بهترین زمان خوردن میوه برای افراد دیابتی ۱ تا ۲ ساعت قبل یا بعد از غذاست. طبق این باور، خوردن میوه با غذا فرایند هضم را مختل می کند. از این رو، روی افراد مبتلا به دیابت تأثیر منفی دارد. اول اینکه هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد خوردن میوه جدا از وعده های غذایی باعث بهبود هضم می شود. در ثانی، برای افراد مبتلا به دیابت، خوردن میوه به تنهایی ممکن است باعث شود قندها سریع تر وارد جریان خون شوند. به این صورت، قند خون را بیشتر از هنگام خوردن میوه با غذاهای دیگر افزایش می دهد.

فرد مبتلا به دیابت، به جای خوردن میوه ها، به طور جداگانه می تواند میوه را با سایر غذاهای سرشار از پروتئین، فیبر یا چربی سالم بخورد. طبق تحقیقات انجام شده پروتئین، فیبر و چربی به معده کمک می کنند انتشار غذا در روده کوچک را کندتر کند. به این ترتیب، بدن مقدار کمی قند را در یک زمان جذب می کند، که این امر تأثیر آن را بر سطح قند خون محدود می کند. همچنین، تحقیقات نشان می دهد فیبر محلول ممکن است افزایش قند خون را کاهش دهد. در نتیجه، می تواند برای افراد مبتلا به دیابت بسیار مفید باشد.