کد خبر: ۳۸۷۴۵۰
یکشنبه ۱۵ اسفند ۱۴۰۰ ۱۲:۵۷

# پرتقال برای این افراد مضر است!

حقایقی درباره خوردن پرتقال وجود دارد که قبل از مصرف باید بدانید، همینطور مصرف پرتقال برای برخی افراد خطرناک است.

به گزارش سایت خبری پرسون، این میوه در بین تمامی میوه ها فاقد چربی اما از طرفی دارای کالری بالایی است به این صورت که در هر یک گرم از پرتقال مقدار ۹ کالری و ۴ کربوهیدرات یا پروتئین یافت می شود.

بدن برای جذب برخی ویتامین ها به چربی های موجود در رژیم غذایی احتیاج دارد زیرا انرژی لازم برای ورزش های استقامتی را فراهم و به لخته شدن خون و رشد مغز کمک می کند. بنابراین کمبود چربی مضر می باشد به خصوص اگر از پرتقال به جای غذاهایی مانند آجیل که چربی های سالم را تامین می کنند استفاده شود.

خطرات پرتقال

پرتقال دارای فیبر کمی است:

اگر رژیم هستید ، خوردن مواد غذایی حاوی فیبر به دلیل آنکه احساس سیری به شما می دهند بسیار مهم می باشد ، اگر چه پرتقال حاوی مقدار نسبتا کمی فیبر است به این صورت که در هر ۱۰۰ گرم پرتقال ۲ گرم فیبر موجود می باشد. فیبر علاوه بر احساس سیری به کنترل کلسترول و سطح قند خون ، تقویت منظم حرکات روده و کنترل وزن نیز کمک می کند. بنابراین خوردن پرتقال به جای غذاهای سرشار از فیبر می تواند برای کاهش وزن و سلامت عمومی مضر باشد زیرا طبق مشاهدات افرادی که رژیم های غذایی با فیبر بالایی دارند لاغرتر و سالم تر هستند.

به جای آب پرتقال ،پرتقال بخورید زیرا آب پرتقال در مقایسه با پرتقال کالری بالاتری دارد:

هر فنجان آب پرتقال حاوی ۱۱۲ کالری ست. علاوه براین یک فنجان آب پرتقال حاوی مقداری ویتامین C ، فولات و پتاسیم است اما پرتقال در هر کالری ریز مغذی های بیشتری را برای بدن تامین می کند.

فیبر پرتقال

پرتقال دارای پروتئین کم می باشد:

خوردن پرتقال به دلیل کمبود پروتئین می تواند مضر باشد به این صورت که در هر ۱۰۰ گرم پرتقال فقط ۱ گرم پروتئین موجود است. پروتئین یک ماده مغذی برای بدن و حفظ یکپارچگی ماهیچه ها، پوست و سایر بافت های بدن می باشد. پروتئین به کنترل وزن نیز کمک می کند . به دلیل اهمیت پروتئین خوردن پرتقال به عنوان یک میان وعده که حاوی پروتئین کمی می باشد می تواند بر سلامتی بدن تاثیر منفی داشته باشد.

پرتقال دارای قند کمی است :

درحالی که پرتقال حاوی هیچ گونه مواد شیرین کننده مصنوعی نیست اما سرشار از قندها و کربوهیدرات های ساده می باشد. پرتقال حاوی سه شکل مختلف از قندهای طبیعی است. فروکتوز معمولا به عنوان قند میوه شناخته می شود. پرتقال حاوی فروکتوز، گلوکز وساکارز است. فروکتوز و گلوکز از یک واحد قند تشکیل شده اند بنابراین به آنها مونوساکارید گفته می شود. هنگامی که گلوکز و فروکتوز به یکدیگر متصل می شوند ساکارز دی ساکارید تشکیل خواهد شد. کربوهیدرات های ساده انرژی کمی را برای بدن در مقایسه با کربوهیدرات های پیچیده فراهم می کنند.

قند موجود در پرتقال باعث پوسیدگی دندان می شود علاوه برآن باعث می شود در میزان قندخون نیز تاثیر بگذارد زیرا هر قند موجود در پرتقال سطح متفاوتی از شیرینی را نشان می دهد به این صورت که فروکتوز دوبرابر بیشتر نسبت به دیگر قندها شیرینی داشته و گلوکز شیرینی نسبتا کمی نسبت به فروکتوز و ساکارز دارد. براساس تحقیقات انجام شده در ژورنال تغذیه ، مصرف مواد غذایی با شاخص گلیسمی بالا می تواند روند کاهش وزن را آهسته کند.

پرتقال در رژیم غذایی

پرتقال دارای اسید آمینه کم تری ست:

پرتقال دارای حداقل مقدار اسیدامینه می باشد که به ساخت و ترمیم سلول ها و فعالسازی هورمون ها و انزیم ها کمک می کند. اسید امینه می تواند

درکاهش وزن ، افزایش قدرت عضلات و عملکرد های ورزشی موثر واقع شود. طبق تحقیقات منتشر شده در مجله تغذیه یک اسید امینه (آرژنین) می تواند باعث افزایش عضلانی ماهیچه های لاغر و کاهش چربی بدن شود.

پرتقال دارای مواد معدنی کم تری است:

با وجود این که پرتقال طیف وسیعی از ویتامین ها را تامین می کند اما از لحاظ تامین مواد معدنی ضعیف است زیرا تقریبا حاوی هیچ گونه آهن ، روی ، مس، منگنز ، سلنیوم و فسفری نیست.

فواید و عوارض پرتقال

کسانی که خوردن پرتغال برایشان خطرناک است!

با وجود تمام مزایا و مضرات ذکر شده از پرتقال ، خوردن این میوه برای تعدادی از افراد پیشنهاد نمی شود و باید در مصرف آن دقت لازم را به عمل آورد به عنوان مثال کسانی که طبع بلغمی دارند از معده و روده سردی برخوردار هستند به همین علت باید از مصرف پرتقال جلوگیری کنند. همچنین مصرف آن در، بیماران دیابتی ، صرعی و تشنجی ، روماتیسمی و افرادی که بی اختیاری ادرار و ریفلاکس گوارشی دارند نیز توصیه نخواهد شد.

پرتقال شیرین ، طبع سرد و تر اما پرتقال ترش طبع سرد و خشک دارد لذا افراد بلغمی و سودایی مزاج تا حد امکان باید از مصرف پرتقال خودداری کنند و در صورت استفاده ، آن را به همراه مسهل گلپر و نمک میل کنند.

توصیه می شود پس از خوردن پرتقال از نوشیدن چای پرهیز شود چرا که عموما نوشیدن آب قبل و بعد از هر میوه خصوصا میوه های آبدار مفید نمی باشد.

بهترین ساعت برای مصرف پرتقال در بعد از ظهر بوده و بدترین زمان مصرف این میوه شب هنگام است که خوردن آن در ساعات پایانی روز و شب توصیه نمی شود.

منبع: مشرق