

درباره مصرف لواشک اشتباه می‌کنید!

لواشک، قره قروت، برگه زردآلو، چیپس میوه و انواع قیصی کالری قابل توجهی دارند و برخلاف تصور مردم، سبب چاقی نیز می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، یک برگ لواشک، عصاره چندین کیلو میوه پخته شده هست که قند میوه باقی مانده و تمام آب داخل آن تبخیر می‌شود. در واقع یک برگ لواشک قندی با طعم ترش و ملس باقی گذاشته که بسیار لذیذ هم هست.

میوه های خشک دارای قند و کالری طبیعی بالایی هستند. میوه ها حاوی مقادیر قابل توجهی قند طبیعی هستند. از آنجا که آب از میوه های خشک حذف شده است، این امر تمام قند و کالری را در یک بسته بسیار کوچکتر متمرکز می‌کند. به همین دلیل، انواع میوه های خشک همچنین انواع لواشک دارای کالری و قند بسیار بالایی هستند، از جمله گلوکز و فروکتوز.

در زیر چند نمونه از محتوای طبیعی قند میوه های خشک آورده شده است.

کشمش: ۵۹ درصد

۶۶-۶۴ : خرما

آلو: ۳۸ درصد

زردآلو: ۵۳ درصد

انجیر: ۴۸ درصد

حدود ۵۱-۲۲ از این قند فروکتوز است. خوردن مقدار زیادی فروکتوز ممکن است اثرات منفی بر سلامتی داشته باشد. این شامل خطر افزایش وزن، دیابت نوع ۲ و بیماری های قلبی است.

فرکتوز: شیرین کننده طبیعی است که به مقدار زیاد در میوه ها و فرآورده های خشک همچنین عسل موجود است. ۲۸ گرم کشمش حاوی ۸۴ کالری است که تقریباً تمامش از قند تشکیل شده.

از آنجا که میوه های خشک شیرین و پر انرژی هستند، خوردن مقادیر زیاد آن در یک زمان آسان است اما می‌تواند منجر به دریافت قند و کالری اضافی شود. از مصرف میوه های خشک با شکر(میوه قند) خودداری کنید!

برای اینکه شیرینی و جذابیت بیشتری به نظر برسد، قبل از خشک شدن، آنها را با شکر یا شربت اضافه می‌کنند. میوه های خشک شده با فرآیند خشک سازی توسط دستگاه یا مجاورت با نور آفتاب (لواشک) همچنین اضافه کردن اسیدهای مصنوعی جهت ترش تر و خوشمزه تر شدن طعم آن، دارای اثرات مضر بر سلامتی بوده و خطر چاقی، بیماری های قلبی و حتی سرطان را افزایش می‌دهد.

در کنار دیگر مضرات، میوه های خشک و لواشک ممکن است حاوی سولفیت باشند. همچنین ممکن است طی فرآیند تولید و در نتیجه تخمیرهای طبیعی آلوده به قارچ و سم شده باشند.

برخی از تولید کنندگان مواد نگهدارنده ای به نام سولفیت را به میوه خشک خود اضافه می‌کنند. این باعث جذابیت بیشتر میوه های خشک می‌شود، زیرا میوه را حفظ کرده و از تغییر رنگ جلوگیری می‌کند. این امر عمدتاً در مورد میوه های با رنگ روشن مانند زردآلو و کشمش صدق می‌کند.

میوه های خشک که به طور نامناسب ذخیره و دستکاری می‌شوند ممکن است آلوده به قارچ، آفالتوکسین و سایر ترکیبات سمی نیز باشند. مانند بسیاری از غذاهای دیگر، میوه های خشک دارای جنبه های خوب و بد هستند.

میوه خشک می‌تواند فیبر و مواد مغذی شما را افزایش داده و مقادیر زیادی آنتی اکسیدان به بدن شما برساند. با این حال، آنها همچنین دارای قند و کالری بالایی هستند و در صورت مصرف زیاد می‌توانند مشکلاتی را ایجاد کنند.

به همین دلیل، میوه های خشک فقط باید در مقادیر کم، ترجیحاً در کنار سایر غذاهای مغذی مصرف شوند. همچنین، آنها یک غذای با کربوهیدرات بالا هستند و در رژیم کم کربوهیدرات مناسب نیستند! میوه های خشک ایده آل نیستند، اما مطمئناً یک میان وعده بسیار سالم تر و مغذی تر از چیپس یا

سایر غذاهای فوری فرآوری شده هستند.

منبع: مهر