

کارمندان بخوانند#۴۷: چای را با خرما و توت خشک نخورید

بسیاری از مردم خصوصا کارمندان پشت میز نشین که عادت به نوشیدن چای دارند فکر میکنند برای اینکه مصرف قند خود را پایین بیاورند چای را با خرما یا توت خشک باید مصرف کنند. در مجله خبری پرسون به این موضوع مهم پرداخته ایم تا از این اشتباه رایج جلوگیری کنیم، با هم می خوانیم

به گزارش سایت خبری پرسون، متاسفانه برخی از مردم بر این باورند که مصرف توت یا خرما به جای قند می تواند از بالا رفتن میزان قند خون جلوگیری کند. چای و قهوه از نوشیدنی های محبوب تمام کشورهای دنیا هستند که بسیاری از افراد آنها را با طعمی شیرین می پسندند. ما ایرانیها نیز اغلب عادت داریم که چای را با شیرینی بخوریم. اما همانطور که می دانیم قند و شکر مفید نیست و موجب آلزایمر، پوسیدگی دندان و دیابت و بیماری های دیگر می شود.

مضرات خوردن چای با توت و خرما

برخی از افراد خرما و توت را جایگزین قند و شکر می کنند. خرما و توت و انجیر دارای میزان زیادی قند از نوع فروکتوز هستند که مصرف آنها برای افراد دیابتی نیز ضرری ندارد.

یعنی به راحتی جذب بدن می شود اما کالری این مواد مانند قند است یعنی به ازای مصرف هر یک گرم از آنها، ۴ کیلوکالری انرژی به بدن می رسد بنابراین مصرف بیش از اندازه آنها، مانند قند و شکر برای بدن عوارضی در پی دارد.

هر حبه قند تقریباً ۳ گرم وزن دارد. اگر فرض کنیم که هر یک گرم قند ۴ کیلو کالری انرژی فراهم می کند انرژی دریافتی بدن با خوردن ۳ حبه قند برابر ۱۲ کیلوکالری است. در حالی که برخی افراد ترجیح می دهند چای خود را با خرما، توت خشم و انجیر و ... میل کنند میزان کالری دریافتی آنها برابر با ۵۰ الی ۶۰ کیلو کالری است.

چای با توت خشک

برخی کارشناسان عقیده دارند که نباید خرما و توت را به همراه چای مصرف نمایند. زیرا قند این مواد هنگام تماس با آب جوش و یا چای داغ جذب بدن می شود و اما انرژی آنها جذب بدن نمی شود و مزایای آنها از بین می رود.

البته این نظریه به کارشناسی زیادی نیاز دارد و از نظر علمی ثابت نشده است زیرا قند خرما و توت و انجیر بیشتر از نوع فروکتوز است که قندی طبیعی می باشد و در صورت جذب بدن خطری برای آن ندارد. البته در مصرف این مواد خوراکی باید اعتدال را رعایت نمود زیرا کالری بالای آنها موجب افزایش وزن و چاقی می شود.

از طرفی اگر قند موجود در خرما در تماس با آب جوش و چای جذب بدن شود باید این سوال را پرسید که چگونه بخش عمده کالری که از مواد قندی است و مبنای انرژی را بدون آن است جذب بدن می شود اما انرژی آن جذب نمی شود؟

این فرضیه را می توان به سادگی انکار نمود. برای تهیه شیره خرما، شیره انجیر، شیره توت و شیره انگور که دارای تمام ویتامین ها و مواد معدنی خود میوه ها هستند از روش جوشاندن و تصفیه میوه ها استفاده می شود. جوشاندن باعث خروج مواد مغذی خرما و دیگر مواد به داخل آب می شود که با تغلیظ این آب تبدیل به شیره مقوی می شود.

البته کارشناسان اعتقاد دارند بهترین نوع شیره آن است که در دمای ۶۰ تا ۷۰ درجه تهیه شود و به نقطه جوش نرسد چرا که مواد مغذی آن از بین می رود. به همین دلیل شیره خرمای صنعتی را توصیه می کنند که در دمای ۶۵ درجه تهیه می شود.

چای با خرما

سوال دیگری که وجود دارد این است که افرادی که چای خود را با خرما میل می کنند چای آنها خنک است و یا چای بسیار داغ را ترجیح می دهند ؟

به طور طبیعی افراد بزرگسال در داغ ترین حالت چای را با دمای ۶۰ تا ۷۰ درجه می نوشند که این دما نمی تواند مواد مغذی مهم خرما را از بین برد. البته این موضوع به تحقیق و مطالعه بیشتری نیاز دارد.

در حالت عادی و طبیعی افراد بالغ در داغ ترین حالت چایی را با دمای حدود ۶۰ درجه تا نهایتا همان ۷۰ درجه نوش جان می کنند که این دما نمی تواند در زمان مصرف خرما با چایی باعث از بین رفتن مواد مغذی خرما شود.

بهترین گزینه به جای قند ، خرما و توت و... استفاده از میوه های خشک است که انرژی لازم را برای بدن فرام کرده و آسیبی به سلامت بدن وارد نمی کند.

منبع: ایسکا نیوز