کد خبر: ۴۸۶۴۴۲
دوشنبه ۱ خرداد ۱۴۰۲ ۱۱:۱۷

میوه‌هایی که باید هر روز بخورید

مصرف منظم میوه در رژیم غذایی به شما کمک می‌کند تا ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر مورد نیاز بدن را دریافت کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، مصرف منظم میوه در رژیم غذایی به شما کمک می‌کند تا ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر مورد نیاز بدن را دریافت کنید. خطر حملات قلبی، سکته مغزی و سرطان در افرادی که بیشتر میوه می‌خورند، کمتر است. همچنین یک مطالعه استرالیایی در سال ۲۰۲۱ نشان داد آمار ابتلا به دیابت نوع ۲ در افرادی که حداقل دو وعده میوه در روز مصرف می‌کنند، ۳۶ درصد پایین‌تر است.

گفته می‌شود برخی از انواع میوه‌ها نسبت به بقیه، از ارزش غذایی و مزایای سلامتی بیشتری برخوردارند. در ادامه به پنج مورد از آنها اشاره می‌شود.

سیب

سیب منبع عالی فیبر است و در حفظ سلامت روده و قلب نقش بسزایی دارد. یک مطالعه کوچک در سال ۲۰۲۰ نشان داد که خوردن دو عدد سیب در روز به مدت ۸ هفته باعث کاهش کلسترول بد، تری گلیسیرید و سایر نشانگرهای بیماری قلبی در افراد می‌شود. همچنین فیبر محلول موجود در سیب به تغذیه باکتری‌های مفید روده کمک می‌کند.

گیلاس

گیلاس میوه‌ای خوشمزه و مملو از مواد مغذی و مفید از جمله آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضدالتهابی است که در کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو نقش دارند.

آلو خشک

اگر یافتن یا نگهداری آلوی تازه برایتان سخت است، بد نیست آلوی خشک شده را امتحان کنید. بر اساس مطالعات، خوردن پنج عدد آلو خشک در روز به حفظ تراکم استخوان، به ویژه در افراد مبتلا به پوکی استخوان، کمک می‌کند.

موز

موز میوه‌ای عالی برای تأمین انرژی، به خصوص قبل از ورزش، است. یک موز متوسط دارای ۲۷ گرم کربوهیدرات برای سوخت‌رسانی به بدن است و به راحتی هضم می‌شود.

هندوانه

هندوانه سرشار از لیکوپن است؛ آنتی‌اکسیدانی که می‌تواند خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را کاهش دهد و سلامت قلب را بهبود ببخشد. لیکوپن، علت قرمز بودن هندوانه است و در میوه‌های دیگری مانند گریپ فروت و حتی گوجه فرنگی نیز یافت می‌شود.

شاید جالب باشد که بدانید پوست هندوانه نیز خاصیت خوراکی دارد و سرشار از فیبر و حاوی اسیدهای آمینه مفیدی مانند سیترولین است که سلامت قلب را بهبود می‌بخشند.

منبع: خبرآنلاین