

## چه زمانی برای خوردن میوه در طول روز مناسب است؟

زمان مناسب برای مصرف میوه در طول روز یکی از بحث‌هایی است که اهمیت زیادی پیدا کرده است و نظریه‌های زیادی در این خصوص توسط افراد مختلف بیان می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، این نکته که قبل از میوه خوردن بهتر است معده ما خالی باشد، از اهمیت بالایی برخوردار است. در حقیقت این نظریه یکی از معروف‌ترین نظریه‌ها در خصوص بهترین زمان خوردن میوه به شمار می‌رود. یکی از مهم‌ترین دلایل اینکه نباید با معده پر اقدام به میوه خوردن کرد این است که این کار باعث کند شدن فرآیند هضم غذا می‌شود.

علاوه بر این، هنگامی که معده شما پر است، مثلاً بعد از خوردن ناهار یا شام، و میوه مصرف می‌کنید، به دلیل اینکه زمان مورد نیاز برای هضم میوه‌ها و حتی سبزیجات بسیار کمتر از زمان مورد نیاز برای هضم خوراکی‌های مصرفی در وعده‌های اصلی مانند گوشت و مرغ و برنج و ... است، میوه‌های مصرف شده در معده شما گیر خواهند افتاد و تخمیر خواهند شد. میوه‌های پوسیده شده ممکن است خاصیت زیادی را برای سلامتی شما نداشته باشند. این موضوع علاوه بر اینکه باعث ایجاد احساس ناخوشایند در شما خواهد شد، برای سلامت دستگاه گوارشی نیز مضر خواهد بود.

بر اساس تحقیقات صورت گرفته، خوردن میوه‌ها با فاصله زمانی کم قبل و به خصوص بعد از غذا، منجر به کاهش ارزش غذایی این خوراکی‌های مفید و در نتیجه کاهش فواید مصرف آن‌ها خواهد شد. البته مطالعات محدودی نیز این موضوع را بیان می‌کنند که خوردن میوه‌ها قبل از وعده‌های غذایی مشکل جدی برای هضم آن‌ها و جذب مواد مغذی شان ایجاد نمی‌کند اما بعد از خوردن شام یا ناهار نباید بلافاصله اقدام به خوردن میوه کرد.

بررسی‌ها نشان می‌دهند که افراد دیابتی اغلب با مشکلات گوارشی رو به رو می‌شوند و در حقیقت سیستم گوارشی آن‌ها نسبت به افراد عادی کمی ضعیف می‌شود. محققان و متخصصان معتقدند که مصرف میوه همراه وعده‌های غذایی برای افراد دیابتی می‌تواند مفیدتر واقع شود. زیرا میوه‌ها منابع سرشار از فیبر به شمار می‌روند و مصرف آن‌ها با وعده‌های غذایی که پروتئین، چربی و کربوهیدرات دارند، سبب تعادل مواد مغذی دریافتی بدن و کمک به بهبود فرآیند هضم غذا می‌شود.

رعایت نکردن این موضوع علاوه بر اینکه می‌تواند مشکلات گوارشی را برای افراد دیابتی به دنبال داشته باشد، باعث وارد شدن سریع‌تر قند میوه‌ها به جریان خون خواهد شد. این مسئله همان چیزی است که افراد دیابتی باید از آن جلوگیری کنند؛ زیرا باعث عدم تعادل قندخون و بروز مشکلاتی برای این بیماران خواهد شد. در نتیجه مصرف میوه با معده خالی برای افراد دیابتی گزینه مناسبی نیست و بهتر است میوه‌ها را به صورت ترکیب با وعده غذایی و یا به صورت میان وعده مصرف کنند.