

أنسب 3 أوقات لتناول الفاكهة



السبت 10 سبتمبر 2016 06:09 م

تلعب الفاكهة دوراً مهماً في الحفاظ على الصحة؛ لاحتوائها على سكر طبيعي أفضل بكثير من السكر الاصطناعي الذي تحتويه الأطعمة المصنعة، كما أنها تعد أفضل الوجبات الخفيفة على الإطلاق

ورغم أن معظم الناس يعرفون فائدتها العظيمة إلا أنهم لا يعلمون الوقت المناسب لتناولها حتى يستفيد الجسم من عناصرها الغذائية

ولذا نشر موقع "بولد سكاي" المعني بالصحة تقريراً حدد فيه الأوقات الثلاثة المناسبة لتناول الفاكهة، وهي كالآتي:

1 - الصباح:

يعد تناول الفاكهة في الصباح على معدة فارغة أفضل وقت خلال اليوم للتمتع بالعناصر الغذائية الموجودة بها وإزالة السموم من الجسم، أما تناولها بعد الأكل فيحرم الجسم من الاستفادة الكاملة من عناصرها الغذائية

2 - فترة ما بعد الظهر:

أما ثاني أفضل وقت لتناول الفاكهة فهو فترة ما بعد الظهر، فإذا لم تكن قادراً على تناول الفاكهة في الصباح، فيمكنك تناولها في هذه الفترة لكن مع الحرص أن تكون هناك فترة لا تقل عن 30 دقيقة بينها وبين وجبات الطعام حتى يكون الجسم قادراً على امتصاص العناصر الغذائية الموجودة بها

3 - قبل ممارسة الرياضة:

ويعد أيضاً تناول الفاكهة قبل 30 دقيقة من ممارسة التمارين الرياضية مصدراً جيداً للنشاط والطاقة

كما لفت التقرير إلى أهمية الحرص على غسل الخضراوات والفاكهة بشكل جيد قبل تناولها للتخلص من الجراثيم التي قد تتواجد بغلافها الخارجي