

هل الفاكهة المجففة جيدة أم سيئة؟



الأحد 10 سبتمبر 2017 04:09 م

رغم حجمها الصغير، إلا أن الفاكهة المجففة بما فيها المشمش، والتوت البري، والزبيب، والتمر، والتين، والبرقوق، تحتوي على نسبة كبيرة من العناصر الغذائية □

وتُصبح المواد الغذائية والألياف في الفاكهة المجففة أكثر تركيزاً لدى إزالة الماء منها، بالإضافة إلى أن الفاكهة المجففة تُعتبر بمثابة مصدر غني للمواد المضادة للأكسدة، والفيتامين ب □

ووجدت دراسة شملت 13 ألف شخص أن تناول الأشخاص للفاكهة المجففة يتضمن الكثير من العناصر الغذائية، ويؤثر على خسارة الوزن، مقارنة بالامتناع عن تناولها □

وفي ظل هذه الفوائد، لا بد من ذكر أن نسبة السكريات الطبيعية في الفاكهة المجففة تُعتبر أكثر تركيزاً، ما قد يكون مفيداً للرياضيين الذين يحتاجون إلى وقود سريع، ولكن قد يشكل هذا الأمر مشكلة للأشخاص الذين يراقبون بعناية معدل السكريات، والكربوهيدرات، والسعرات الحرارية في وجبات طعامهم، إذ يحتوي مثلاً كوب من العنب على 32 غراماً من السكر و104 سعرات حرارية، فيما يحتوي كوب من الزبيب على 116 غراماً من السكر و520 سعرة حرارية □

وتنص المبادئ التوجيهية الغذائية الأمريكية، على استهلاك بين كوب ونصف وكوبين من الفاكهة يومياً، أي ما يعادل حوالي الكوب الواحد من الفاكهة المجففة □

ويمكن أن تكون الفاكهة المجففة وجبة خفيفة مغذية ومريحة، وخصوصاً عندما تخلط مع المكسرات □

ويذكر، أنه يجب الحد من تناول الفاكهة المجففة التي تحتوي على السكريات المضافة، أو المغلفة بالسكر، مثل الأناناس المجفف وغيره من الفاكهة □