

6 أساطير عن الفاكهة توقف عن تصديقها



السبت 10 فبراير 2018 10:02 م

نشرت صحيفة "الإسبانيول" الإسبانية تقريراً تحدثت فيه عن جملة من الأساطير والمعتقدات الخاطئة حول الفاكهة، التي يجب التوقف عن تصديقها خاصة وأنها لا تمت للواقع بصلة.

وقالت الصحيفة، إن الكثيرين قد أطلقوا على الطفرة الحالية اسم "الحركة الصحية" أو "الثقافة الصحية". وجعلت هذه الثقافة العديد من الأشخاص يعتقدون أن بعض الأطعمة مضرّة بالصحة.

وبيّنت الصحيفة أن الغلال والفاكهة هي الأكثر استهدافاً من قبل هذه الشائعات والأساطير، بسبب احتوائها على السكر الطبيعي. ونظراً للحرب الحالية القائمة ضد السكر، فليس من المستغرب أن نشهد رواجاً كبيراً لهذه الشائعات، على الرغم من أنه لا يوجد شبه بين السكر الأبيض والسكر الطبيعي الذي تحتوي عليه الغلال. وفي هذا السياق، سنعرض ست أساطير حول الغلال التي تخفي في طياتها العديد من المغالطات.

وأوردت الصحيفة، أولاً، أن الموز لا يساهم في زيادة الوزن على عكس ما هو متداول. وعلى الرغم من أن الموز يعد من الغلال التي تحتوي على عدد مرتفع من السعرات الحرارية، إلا أنه ليس الفاكهة التي يمكن أن تتسبب في كسب كيلوغرامات إضافية. ومثل غيرها من الفواكه، يحتوي الموز على السكر لكن بكميات ضئيلة مقارنة ببعض الغلال الأخرى، على غرار الأفوكادو أو التمر.

ونقلت الصحيفة، ثانياً، أن الاعتقاد القائل إن تناول الفواكه بين أوقات الوجبات الرسمية مضر بالصحة، خاطئ تماماً. فمن ناحية، لا يمكن نفي أن الفواكه تحتوي في غالبيتها على الكربوهيدرات. ومن ناحية أخرى، لاحظنا في الفترة الأخيرة رواج أن هذه المركبات العضوية تساهم في زيادة الوزن في حال تم استهلاكها بين الوجبات الرسمية.

وأوضحت الصحيفة أن هذه المعلومات ليست مجرد أسطورة، بل الخطأ هنا يتعلق بسوء تفسير المفاهيم. ففي حقيقة الأمر، يضعف تناول الطعام بين الوجبات الرئيسية من إمكانية تناول كميات أكبر من الطعام، التي تكون عادة وجبات "غير صحية"، كما أنه لا علاقة لهذا الجانب بالغلال على وجه الخصوص.

وعلى عكس ما هو شائع، تعد الفواكه من أفضل الأطعمة المنصوح بتناولها بين الوجبات الرئيسية. ويعزى ذلك إلى أن السكريات البسيطة الموجودة فيها، تحد من الشعور بالجوع بشكل فوري.

وكشفت الصحيفة، ثالثاً، أن الكثيرين يعتقدون أن تناول الفواكه الغنية بالكربوهيدرات خلال الليل، يمكن أن يسبب زيادة في الوزن. وفي هذا الصدد، أثبتت دراسة حديثة أجريت سنة 2011، أن تناول الفواكه أو أي نوع من الكربوهيدرات، يساهم في زيادة الوزن بغض النظر عن وقت تناولها.

وذكرت الصحيفة، رابعاً، أن الاعتقاد بأن تناول الغلال أو الخضروات المجمدة أسوأ بكثير من تناولها في حالتها العادية، ليس إلا أسطورة متأصلة في العديد من المجتمعات، وفي واقع الأمر، عارضت العديد من الأبحاث الحديثة هذا الاعتقاد، وأثبتت أن تجميد الخضار والغلال لا يساهم فقط في الحفاظ عليها لمدة أطول، بل يمكن أن يزيد من منافعها الغذائية أيضاً.

وأوردت الصحيفة، خامساً، أن الاعتقاد بأن تناول الغلال الغنية بالفيتامين سي طريقة فعالة للوقاية من الإصابة بنزلات البرد، خاطئ تماماً. وفي نفس الوقت، يعتقد الكثيرون أن البرتقال والكيوي هي الغلال التي تحتوي على كميات من الفيتامين سي أكثر من غيرها. في المقابل، يعد هذا الاعتقاد مجرد أسطورة لا تمت للحقيقة بصلة، لأن الغلال الغنية بأكبر كميات من الفيتامين سي هي الجوافة، والمشمش الأسود.

من جانب آخر، تعد حقيقة أن الغلال الغنية بالفيتامين سي لها القدرة على الوقاية والعلاج من نزلات البرد، أسطورة لا غير[] وفي هذا السياق، أثبتت العديد من التجارب السريرية، والأبحاث والدراسات، أنه لا توجد علاقة بين علاج نزلات البرد والفيتامين سي[]

وأشارت الصحيفة، سادسا، إلى أن تناول عصير الغلال ليس صحيا ومضر بالصحة أيضا[] ويفسر ذلك بأن الجسم يمتص بسرعة السكريات التي يحتوي عليها عصير الغلال، نظرا لأنها أصبحت في حالة سائلة[] بالإضافة إلى ذلك، تحتوي العصائر على كميات هائلة من السكر، ما يجعل تأثيراتها السلبية على الصحة مشابهة لمضار المشروبات الغازية[]

وأوردت الصحيفة أن عصير الغلال ليس مضرًا بالصحة فقط، بل يساهم في زيادة الوزن على المدى المتوسط والبعيد[] وفي الإجمال، تعد الفواكه الكاملة أكثر منفعة من تحويلها إلى عصير[]