

فواید میوه

چه غذاهایی در گروه میوه‌ها قرار دارند؟

هر نوع میوه یا آبمیوه 100% طبیعی در این گروه قرار می‌گیرد. میوه‌ها می‌توانند به صورت تازه، کمپوت، منجمد یا خشک و کامل، خرد شده یا پوره شده باشند. برخی از میوه‌های معمول عبارتند از:

سیب، زردآلو، آووکادو، موز، توت‌فرنگی، تمشک، گیلاس، گریپ‌فروت، انگور، کیوی، لیمو، انبه، طالبی، دست‌انبو، هندوانه، شلیل، پرتقال، هلو، گلابی، آناناس، آلو سیاه، آلو قرمز، کشمش، نارنگی.

در روز چقدر از گروه میوه‌ها باید دریافت کنیم؟

مقدار میوه‌های مورد نیاز به سن، جنس و میزان فعالیت بدنی شما بستگی دارد.

کودکان 2-3 سال: 1 واحد

کودکان 4-8 سال: 1-1/5 واحد

دختران 9-13 سال: 1/5 واحد

دختران 14-18 سال: 1/5 واحد

پسران 9-13 سال: 1/5 واحد

پسران 14-18 سال: 2 واحد

زنان 19-30 سال: 2 واحد

زنان 31-50 سال: 1/5 واحد

زنان بالای 50 سال: 1/5 واحد

مردان 19-30 سال: 2 واحد

مردان 31-50 سال: 2 واحد

مردان بالای 50 سال: 2 واحد

مزایای تندرستی

- مصرف یک رژیم غنی از میوه‌ها و سبزی‌ها به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم، خطر سکته و بیماری‌های قلب عروقی را کاهش می‌دهد.
- مصرف یک رژیم غنی از میوه‌ها و سبزی‌ها به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم، ممکن است خطر دیابت نوع دو را کاهش دهد.

- مصرف یک رژیم غنی از میوه‌ها و سبزی‌ها به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم، ممکن است از بدن در مقابل سرطانهایی خاص مانند دهان، معده و کولورکتال محافظت نماید.
- رژیم‌های غذایی غنی از مواد غذایی حاوی فیبر موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها خطر بیماری عروق کرونری قلب را کاهش می‌دهند.
- مصرف میوه‌ها و سبزی‌های غنی از پتاسیم به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم، خطر سنگ‌های کلیوی را کاهش داده و به حفظ توده استخوانی کمک می‌کند.
- خوردن میوه‌ها به جای مواد غذایی پر کالری به دلیل این که کالری کمی در هر واحد دارند، در کاهش دریافت کالری نقش دارد.

مواد مغذی

- بیشتر میوه‌ها چربی و کالری کمی دارند و فاقد کلسترول می‌باشند.
- میوه‌ها منابع سرشار از بسیاری از مواد مغذی مانند پتاسیم، فیبر غذایی، فولات و ویتامین C می‌باشند.
- رژیم‌های غنی از پتاسیم در کنترل فشار خون نقش دارند. میوه‌های غنی از پتاسیم عبارتند از موز، آب آلوئی سیاه و آلوئی قرمز، برگه هلو و زردآلو، طالبی، دست انبو، آب پرتقال.
- فیبر غذایی موجود در میوه‌ها به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم، کلسترول خون و خطر بیماری‌های قلبی را می‌کاهد. فیبر برای عملکرد مناسب روده‌ها ضروری است و موجب کاهش یبوست و دیورتیکولوز می‌شود. غذاهای غنی از فیبر مانند سبزی‌ها باعث ایجاد احساس سیری با مصرف کالری کمتر می‌شوند. میوه‌های با پوست از منابع خوب فیبر هستند اما آبمیوه‌ها فیبر کمی دارند یا بدون فیبر هستند.
- ویتامین C برای رشد و ترمیم بافت‌های بدن ضروری بوده و به بهبود زخم‌ها و حفظ سلامتی دندانها و لثه کمک می‌کند.
- فولات (اسید فولیک) به بدن برای تشکیل گلوبول‌های قرمز کمک می‌کند. خانمهایی که در سنین باروری یا 3 ماهه اول بارداری قرار دارند باید فولات کافی از طریق غذاهای غنی شده یا مکملها دریافت نمایند.

نکاتی که به شما کمک می‌کنند تا میوه بخورید

- همیشه روی میز یا داخل یخچال یک ظرف پر از میوه قرار دهید.
- می‌توانید برای ذخیره میوه‌ها آنها را منجمد کنید.
- در هر فصل میوه‌های تازه آن فصل را بخرید.
- همیشه مقداری میوه خشک در دسترس داشته باشید.

برای دریافت حداکثر مواد مغذی

- برای استفاده از فواید فیبر به جای آبمیوه، میوه بخورید.
- میوه‌های سرشار از پتاسیم را انتخاب کنید.

- از انواع مختلف میوه‌ها استفاده کنید چون مواد مغذی آنها با هم فرق دارد.

در وعده‌های غذایی

- در صبحانه از میوه یا آبمیوه خانگی استفاده کنید.
- در کنار ناهار یک نوع میوه بخورید.
- در شام روی سالادتان میوه بریزید.
- در غذاها از میوه‌هایی مانند آلو استفاده کنید.
- هلو یا آناناس را کباب کنید و با کباب گوشت بخورید.
- به عنوان دسر از میوه استفاده نمایید.

در میان‌وعده‌ها

- میوه‌های خرد شده میان‌وعده خوبی هستند.
- میوه‌های خشک بخورید به دلیل این که می‌توان همه جا از آنها استفاده کرد.
- در کشوی میزتان میوه‌های خشک بگذارید.
- روی سیب کره بادام زمینی بمالید یا روی توت و کیوی ماست منجمد بریزید.

میوه‌ها را دلچسب‌تر کنید

- روی میوه‌هایی مانند توت‌فرنگی یا خربزه ماست کم چرب بریزید.
- با مخلوط کردن شیر یا ماست کم چرب یا بدون چربی با میوه‌های تازه یا منجمد مانند موز، هلو و توت‌فرنگی معجون بسازید.
- از میوه‌های با بافت‌های مختلف استفاده کنند مثلاً از سیب که ترد است یا موز که نرم است یا پرتقال که آبدار است.
- سالاد میوه درست کنید.

نکاتی برای کودکان

- با خوردن میوه‌ها در وعده‌ها و میان‌وعده‌ها الگوی خوبی برای فرزندتان باشید.
- در هنگام ناهار از کودکان بخواهید یک نوع میوه انتخاب کند.
- بر حسب سن از کودکان بخواهید در خرید، شستن، پوست‌کندن و تکه کردن میوه‌ها کمک کنند.
- بشقاب غذا را با میوه تزئین کنید.

- با استفاده از موز به عنوان چشم، کشمش برای بینی و برشهای پرتقال برای دهان یک صورتک بسازید.
- به جای شکلات از میوه‌های خشک استفاده کنید.
- با آناناس، موز، انگور و توت‌ها کباب میوه درست کنید.
- به جای شربت و نوشابه آبمیوه سر سفره بگذارید.

ایمنی

- میوه‌ها را خوب بشویید و پوست آنها را حسابی با دست بسائید.
- میوه‌ها را در کنار گوشت خام، مرغ، ماهی نگذارید.

منبع: سایت تخصصی تغذیه ورزشی