گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۳۶۵۳
یکشنبه ۴ مهر ۱۴۰۰ ۹:۲۳

دیابتی ها این میوه ها را با احتیاط مصرف کنند

یک انبه بزرگ حاوی ۴۵ گرم قند است که اگر می‌خواهید وزن خود یا مقدار قند مصرفی خود را کنترل کنید، بهترین گزینه برای شما نیست. احتمالاً بهتر است دو تکه بخورید و بقیه را برای بعد نگه دارید.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، مصرف برخی میوه ها برای بیماران دیابتی می تواند اثرات مخربی داشته باشد که به برخی از این میوه ها به جهت قند بالا ی آن می پردازیم.

انگور

یک فنجان انگور حاوی حدود ۲۳ گرم قند است که برای چیزهایی که به راحتی می‌توان جوید کافی است.

گیلاس

یک لیوان گیلاس حاوی ۱۸ گرم قند است و اگر یک کاسه بزرگ را با آن پر کنید، می‌توانید همه آن را با خیال راحت بخورید. میان وعده خود را از قبل اندازه بگیرید تا دقیقاً بدانید چقدر قند دریافت خواهید کرد.

گلابی

یک دانه متوسط گلابی دارای ۱۷ گرم قند است. اگر می‌خواهید قند خود را کاهش دهید، همه آن را نخورید، فقط چند برش را در کنار مقداری شیرکم چرب یا سالاد خود بخورید.

هندوانه

یک برش متوسط از این میوه تابستانی حاوی ۱۷ گرم قند است. همانطور که از نامش پیداست این میوه، پر از آب است و حاوی مواد معدنی خاصی به نام الکترولیت است که بدن شما پس از مدتی در معرض نور خورشید برای شارژ مجدد به آن نیاز دارد. سعی کنید فقط یک یا دو تکه از آن را بخورید.

زیتون

دو عدد زیتون با اندازه متوسط دارای ۱۶ گرم قند است. اگر سعی می‌کنید میزان مصرف قند خود را زیر نظر داشته باشید، ممکن است مقداری پنیر را خرد کرده و مقداری انجیر را برای یک وعده غذایی غنی از پروتئین روی آن پخش کنید.

موز

یک موز متوسط دارای ۱۴ گرم قند است. اگر این مقدار بیشتر از آنچه از نیاز شما به نظر می‌رسد، نصف آن را در غلات صبحانه خود برش دهید یا یک تکه کوچک را در وسط ساندویچ کره بادام زمینی له کنید.

در ادامه همچنین میوه‌هایی که دارای قند کمتری نسبت به سایر میوه‌ها هستند، ذکر کرده است:

آووکادو

همه میوه‌ها دارای طعم شیرین نیستند. یک آووکادو کامل فقط ۱.۳۳ گرم قند دارد. آن را در سالاد بگذارید، روی نان تست بریزید و از آن لذت ببرید.
اما آووکادو در حالی که قند کمی دارد، کالری بالایی نیز دارد، بنابراین شاید ایده خوبی نباشد که آن را به یک عادت روزانه تبدیل کنید.

گواوا

هر میوه گووا حاوی ۵ گرم شکر و حدود ۳ گرم فیبر است -بیشتر از آنچه از یک وعده برنج قهوه‌ای یا یک تکه نان سبوس دار دریافت می‌کنید. اگر گواوا را به همراه پوست به اسموتی‌های خود اضافه کنید، فیبر بیشتری دریافت خواهید کرد.

تمشک

این میوه حاوی مقدار زیادی فیبر، حدود ۸ گرم در هر فنجان - و فقط ۵ گرم قند است. فیبر برای هضم خوب غذا مناسب است و می‌تواند به شما کمک کند با کالری کمتری احساس سیری کنید.

طالبی
یک برش متوسط طالبی حاوی حدود ۵ گرم قند - و تنها ۲۳ کالری است.
میوه پاپایا
نصف یک دانه کوچک پاپایا حاوی ۶ گرم قند است؛ بنابراین نیمی از آن‌ها برای خوردن در یک زمان کافی است.
توت فرنگی
یک لیوا توت فرنگی کامل فقط ۷ گرم قند دارد. آن را به سالاد اضافه کنید و آن را باشیرتازه یا بستنی میل کنید.