مصرف شکر را به خاطر حفظ سلامتی خود کاهش دهید

شکر یکی از مواد غذایی پر مصرف است که اکثر افراد در طول روز این ماده غذایی را به صورت ترکیب با مواد غذایی مصرف می کنند که مضرات زیادی برای مصرف کننده دارد.

به گزارش ایرنا، اگر متوجه شده‌اید که خوردن میان وعده‌های شیرین باعث می‌شود که بیشتر از آنها میل کنید، تنها نیستید. خوردن مقدار زیادی کربوهیدرات ساده - بدون پشتیبان پروتئین یا چربی - می‌تواند به سرعت گرسنگی را برطرف کند و به بدن شما انرژی کوتاه مدت بدهد. اما آنها تقریباً به سرعت شما را دوباره گرسنه می کنند و بیشتر از آن طلب خواهید کرد .

چرا ما هوس شکر می کنیم؟

شیرینی نخستین طعمی است که انسان از بدو تولد ترجیح می‌دهد. کربوهیدرات ها ترشح ماده شیمیایی سروتونین مغز را تحریک می کنند. شکر یک کربوهیدرات است، اما کربوهیدرات ها به اشکال دیگری نیز وجود دارند، مانند غلات کامل، میوه ها و سبزیجات که دارای فیبر و مواد مغذی مورد نیاز بدن شما هستند اما باید دانست که طعم شکر باعث ترشح اندورفین می شود که ما را آرام و آرام می کند.

شیرینی ها هم طعم خوبی دارند و این ترجیح زمانی تقویت می‌شود که به خودتان با خوراکی‌های شیرین پاداش می‌دهید که می‌تواند باعث می‌شود هوس آن را بیشتر کنید.

مشکل زمانی نیست که گاهی اوقات در خوردن یک خوراکی شیرین افراط می کنیم، بلکه زمانی است که زیاده روی می کنیم. مثلا وقتی شکر به بسیاری از غذاهای فرآوری شده از جمله نان، ماست، آب میوه و سس اضافه شود.

طبق گفته انجمن قلب آمریکا که توصیه می کند قندهای افزوده شده را به حدود ۶ قاشق چای‌خوری در روز برای زنان و ۹ قاشق چای‌خوری برای مردان محدود کنید، آمریکایی‌ها بیش از حد آن را مصرف می‌کنند و به طور متوسط روزانه ۱۷ قاشق چای‌خوری شکر اضافه می کنند.

۷ نکته برای توقف میل به شکر

کمی تسلیم شوید. متخصصان تغذیه بر این باورند لذت بردن از اندکی از خوراکی‌های شیرینی که دوست دارید می تواند به شما کمک کند از احساس انکار دوری کنید؛ بنابراین سعی کنید به آستانه ۱۵۰ کالری پایبند باشید. اگر نمی توانید یک وعده کوچک پیدا کنید، غذای خود را با یک دوست یا دوستان تقسیم کنید.

غذاها را با هم ترکیب کنید. اگر ایده توقف در یک کلوچه یا یک شیرینی غیرممکن به نظر می رسد، هنوز هم می توانید خود را سیر کنید و ولع شکر را نیز برطرف کنید. بوقلمون مصرف کنید؛ قطع کردن تمام قندهای ساده برای برخی افراد مفید است. اما آسان نیست و به گفته برخی کارشناسان بازه زمانی ۴۸ تا ۷۲ ساعت اولیه سخت است. برخی از مردم متوجه می شوند که مصرف بوقلمون سرد بعد از چند روز به کاهش هوس شیرینی کمک می کند. برخی دیگر متوجه می شوند که ممکن است همچنان هوس شکر داشته باشند اما با گذشت زمان می توانند جوانه های چشایی خود را طوری تربیت کنند که با کمترین میزان راضی شوند.

کمی آدامس بجوید. جویدن آدامس می‌تواند میل به غذا را کاهش دهد.

حرکت کنید و دور شوید. وقتی هوس شکر شروع شد، از آنجا دور شوید خود را مشغول به کار دیگری کنید تا ذهنتان را از غذایی که میل می کنید دور کنید.

کیفیت را به ترجیح دهید. یاد بگیرید که مقادیر کم را در رژیم غذایی بگنجانید اما روی پر کردن شکم خود با گزینه های کمتر شیرین و سالم تر تمرکز کنید.

به طور منظم غذا بخورید. انتظار طولانی بین وعده‌های غذایی ممکن است شما را مجبور به انتخاب غذاهای شیرین و چرب کند که گرسنگی شما را کاهش می‌دهند. در عوض، غذا خوردن هر ۳ تا ۵ ساعت می تواند به ثابت نگه داشتن قند خون کمک کند و به شما کمک کند از رفتارهای غذایی غیرمنطقی خودداری کنید.

شستشوی بیش از حد صورت دلیل بروز آکنه است؟

اگرچه هنوز به طور دقیق نمی‌دانیم که چرا جامعه‌ی مدرن شهروندان خود را مستعد آکنه می کند، یک چیز را با قطعیت می‌توانیم بگوییم و آن این است که شیوع آکنه در حال افزایش سریع است و از سال ۱۹۹۰ حدود ۴۸ درصد افزایش یافته است.

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: «نیمی از افراد بالای ۲۵ سال در جوامع مدرن آکنه دارند، در حالی که این مشکل پوستی اساساً در جوامع غیر صنعتی وجود ندارد. این تفاوت به ژنتیک هم ربطی ندارد. چیزی در زندگی جوامع غربی مدرن وجود دارد که مردمش را مستعد آکنه می کند. رژیم غذایی، استرس، بهداشت بیش از حد و ورزش نکردن همگی می‌توانند در بروز آکنه نقش داشته باشند. اگرچه هنوز به طور دقیق نمی‌دانیم که چرا جامعه‌ی مدرن شهروندان خود را مستعد آکنه می‌کند، یک چیز را با قطعیت می‌توانیم بگوییم و آن این است که شیوع آکنه در حال افزایش سریع است و از سال ۱۹۹۰ حدود ۴۸ درصد افزایش یافته است.

در دنیای غرب عجیب است کسی را پیدا کنید که تا به حال آکنه نزده باشد. صرف نظر از نژاد، به نظر می‌رسد همه تسلیم این مشکل پوستی بدمنظر شده‌اند. این مشکل پوستی زمانی ایجاد می‌شود که فولیکول‌های مو با چربی و سلول‌های مرده‌ی پوست مسدود می‌شوند. با وجود شیوع ۸۰ تا ۹۰ درصدی آکنه میان نوجوانان ساکن کشورهای پیشرفته، مبتلاشدن به این مشکل پوستی یکی از اتفاقات اجتناب‌ناپذیر زندگی است. آکنه نیمی از افراد را حتی تا بالای ۲۵ سال گرفتار خود می کند.محققان به طرز شگفت‌انگیزی کشف کرده‌اند آکنه در جوامع غیر صنعتی وجود ندارد. مردم کیتاوان که در جزایر تروبریاند در نزدیکی پاپوآ گینه نو زندگی می کنند، شکارچیان آچی در پاراگوئه، اوکیناوایی‌ها پیش از استعمار جزیره‌شان در طول جنگ جهانی دوم، اینوئیت‌ها قبل از غربی‌شدن بیشتر و بسیاری دیگر حتی نوجوانان این مناطق که اختلالات هورمونی دارند اصلاً آکنه، جوش سرسفید یا سرپاه را تجربه نمی کنند.

این تفاوت ناشی از ژنتیک نیست. وقتی افراد از این فرهنگ‌ها به ایالات متحده، اروپا، استرالیا، بخش‌های صنعتی‌شده‌ی آسیا یا تقریباً هرجای دیگری که مدرن‌سازی (مدرنیزه) بر آن حاکم است نقل مکان می کنند، درست مانند بقیه‌ی ما آکنه به سراغشان می آید. این به آن معناست که تعداد اندک یا بسیاری از فاکتورهای جامعه‌ی مدرن افراد را مستعد جوش صورت می کند. این فاکتورها چه هستند؟

عوامل جوش

برای مبتلایان به آکنه، پاسخ ساده به این پرسش که عوامل آکنه چه هستند جالب است، اما متاسفانه این پرسش، پاسخ ساده‌ای ندارد. علم یک دلیل برجسته را مشخص نکرده است. با این حال اگر نحوه‌ی زندگی کردن خودمان را با فرهنگ‌های بدون آکنه مقایسه کنیم شاید به نتیجه برسیم.

- رژیم غذایی ما بسیار متفاوت است. به طور خاص، افراد بدون آکنه کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و شکرهای ساده‌ای را که سطوح انسولین را ناگهان بالا برده و عاری از فیبر هستند در قیاس با ما بسیار کمتر مصرف می کنند. اگرچه زمانی که مطالعات جمع آوری و تحلیل شدند، هیچ رابطه‌ای میان رژیم غذایی و آکنه یافت نشد.

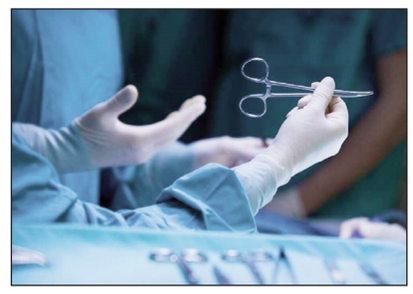
- ما کمتر ورزش می‌کنیم. فعالیت منظم فیزیکی می‌تواند استرس را پایین آورده، التهاب را کاهش دهد و جریان خون را در پوست افزایش دهد. همگی این عوامل می‌توانند آکنه را کم کند. اما همچنان مطالعات رابطه‌ی روشنی میان ورزش و آکنه پیدا نکرده‌اند.

- ما کمتر در معرض نور خورشید هستیم. ما بیشتر ویتامین دی مورد نیاز بدن‌مان را از نور خورشید تامین می کنیم. این ویتامین سرعت بهبود زخم را بالا می‌برد و از التهاب می‌کاهد. براساس مطالعه‌ای که سال ۲۰۱۶ انجام شد، کسانی که آکنه دارند بیش از دو برابر کسانی که آکنه ندارند ممکن است دچار کمبود ویتامین دی باشند.

- ما استرس بیشتری داریم. سختی بی‌امان زندگی مدرن ممکن است با تداخل با سطوح هورمونی و تضعیف واکنش ایمنی، صورت ما را دچار آکنه کند.

- ما بیش از حد دوش می‌گیریم. تمام محصولات بهداشتی که مصرف می‌کنیم و شستشوی بیش از حد پوست، موجب برهم زدن تعادل میکروبیوم پوست می‌شوند. شاید اگر پوست را به حال خودش بگذاریم بهتر از خودش مراقبت کند. - ما بیشتر در معرض آلودگی هوا هستیم. قرار گرفتن در معرض دی‌اکسید نیتروژن و دیگر آلاینده‌های هوایی ممکن است وضعیت آکنه التهابی را تشدید کند.اگرچه هنوز به طور دقیق نمی‌دانیم چرا شهروندان جوامع مدرن مستعد آکنه هستند، چیزی را که با قطعیت می‌توانیم بگوییم این است که شیوع آکنه به سرعت در حال افزایش است.

چرا برای کاهش وزن‌نباید سراغ «پیکرتراشی» بروید؟



یک فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی گفت: اگر فردی احساس چاقی می کند یا از وزن خود رضایت ندارد به هیچ عنوان نباید به فکر عمل جراحی پلاستیک زیبایی باشد بلکه قبل از آن باید به همکاران متخصص تغذیه یا متخصصان چاقی مراجعه کند و در نهایت پس از کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده‌آل، به جراح پلاستیک مراجعه کند.

سید صاحب حسینی‌نژاد در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به تمایل به انجام عمل‌های زیبایی از جمله پیکرتراشی اظهار کرد: در حال حاضر عمل‌های زیبایی به ویژه پیکرتراشی در سطح جامعه بسیار فراگیر شده است در حالی که باید توجه شود این جراحی‌ها، عمل‌های درمانی هستند؛ همان طور که افراد برای بسیاری از بیماری‌ها مانند بیماری قلبی و گوارشی به پزشک مراجعه می‌کنند باید برای انجام عمل‌های زیبایی نیز به پزشک مربوطه مراجعه کنند.

وی افزود: در مدت آموزش جراحی پلاستیک و زیبایی به جراحان فوق تخصص، آموزش‌هایی ارائه می‌شود تا بسیاری از مراجعه‌کنندگان را از انجام عمل‌ها منصرف کنند. یادمان باشد که فرد برای انجام عمل زیبایی به ویژه پیکرتراشی باید از هر نظر در سلامت کامل عمومی باشد. به هیچ عنوان نباید دیابت داشته باشد و در صورت داشتن این بیماری، باید دیابت کنترل شده باشد. همچنین فرد نباید بیماری تیروئید داشته باشد و در صورت داشتن این بیماری، باید کنترل شده باشد.

این فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی بیان کرد: زمانی که فردی به یک پزشک فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی مراجعه می کند باید ارزیابی‌های قبل از عمل برای وی انجام شود. به طور مثال فاکتورهای خون، دیابت، تیروئید، کبد و کلیه بررسی شود و فرد باید از هر نظر در سلامت کامل باشد یا بیماری وی تحت کنترل باشد.حسینی‌نژاد عنوان کرد: پیکرتراشی شامل آبدومینوپلاستی، لیپوساکشن و لیپوماتیک است. لیپوماتیک‌ها، جراحی‌هایی هستند که تنها تجمع موضعی و کوچک چربی در سطح بدن را برطرف می‌کنند اما لیپوساکشن بسیار فراگیرتر است و چربی‌های قسمت‌های مختلف بدن را تخلیه می کند.

وی افزود: آبدومینوپلاستی نیز یک عمل جراحی است که بر لیپوساکشن افزوده می‌شود. در این جراحی، شاخص توده بدنی برای شروع عمل‌های پیکرتراشی بسیار مهم است و فردی که تحت این جراحی قرار می‌گیرد باید شاخص توده بدنی مناسبی داشته باشد و دچار چاقی‌های مفرط نباشد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز با بیان اینکه عمل‌های جراحی پلاستیک برای کاهش وزن نیستند، گفت: اگر فردی احساس چاقی می‌کند یا از وزن خود رضایت ندارد به هیچ عنوان نباید به فکر عمل جراحی پلاستیک زیبایی باشد بلکه قبل از آن باید به همکاران متخصص تغذیه یا متخصصان چاقی مراجعه کند و در نهایت پس از کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده‌آل، به جراح پلاستیک مراجعه کند.

وی افزود: تاکید می‌شود کسانی که عمل‌های زیبایی انجام می‌دهند خود را به عنوان بیمار فرض کنند بنابراین بیمار حتما باید به پزشک مراجعه کند و به جز پزشکان دوره‌دیده جراحی پلاستیک که در عمل‌های سخت تبحر دارند، نباید به فرد دیگری مراجعه کرد.

حسینی‌نژاد گفت: جراحی‌های پیکرتراشی با عارضه و مرگ و میر همراه هستند. اگر فردی از نظر سلامت عمومی و ایمنی در شرایط مناسب و ایده‌آل نباشد شانس آسیب، عارضه و مرگ و میر برای وی وجود دارد بنابراین تاکید می‌شود برای انجام جراحی به متخصص جراحی پلاستیک مراجعه شود تا همه جنبه‌های عمومی بررسی و سنجیده شود.

وی افزود: کارهای زیبایی باید توسط پزشک متخصص زیبایی انجام شود و کلینیک‌های زیبایی یا کسانی که در این خصوص فعالیت دارند، صلاحیت انجام این کار را ندارند. این عمل‌ها توام با عارضه و مرگ و میر هستند و فرد باید در شرایط بسیار مناسب جراحی شود.

خواص درمانی گیاه زردچوبه از دیدگاه طب سنتی

زردچوبه که با نام علمی Curcuma longa L شناخته می‌شود؛ گیاهی علفی به ارتفاع یک تا یک و نیم متر است که کاربرد تایید شده آن برای رفع مشکلات سوء هاضمه و از دست دادن اشتها است؛ اما به شکل غیر رسمی در درمان برخی بیماری‌های دیگر هم استفاده می‌شود.

به گزارش ایسنا، گیاه زردچوبه گیاهی علفی به ارتفاع یک تا یک و نیم متر است که در کشورهای هندوستان، پاکستان، اندونزی، جنوب چین، آفریقا و آمریکای جنوبی کشت می‌شود.

کاربرد تایید شده آن برای رفع مشکلات سوء هاضمه و از دست دادن اشتها است اما به شکل غیر رسمی در درمان اسهال، تب‌های راجعه، ادم، برونشیت، سرماخوردگی، آلودگی به کرم‌های انگلی، جذام، کمبود ترشح شیر، سرگیجه، التهاب کلیه و سنگ مثانه به کار می‌رود.

سایر موارد استفاده نیز شامل سردرد، نفخ، دردهای قسمت‌های بالای شکم، عفونت‌های داخل قفسه سینه، کولیک و گر گرفتگی است. به صورت موضعی نیز برای کوفتگی، گزش زالو، عفونت چشمی، التهاب مخاط دهان و پوست و همچنین زخم‌های عفونی کاربرد دارد. در طب چینی در دردهای قفسه سینه، شکم، کبد و معده، خونریزی بینی، استفراغ همراه با خون‌ریزی و سکته قلبی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در طب هندی نیز در التهابات، زخم‌ها، جراحات و خارش پوستی و همچنین التهاب ملتحمه به صورت موضعی و در مشکلات نفخ معده، یبوست، عفونت به کرم‌های حلقه‌ای و کولیک به صورت خوراکی مصرف می‌شود.

در طب سنتی ایران با نام «عروق الصفر» شناخته می‌شده است. طبع آن گرم و خشک و پاک کننده و گشاینده انسدادهای کبدی و برای یرقان مفید است.

ضماد آن برای خشک شدن زخم‌ها و پاشیدن پودر آن جهت خشک شدن خون زخم‌ها و جویدن و به دندان مالیدن آن برای رفع دندان‌درد مفید است. مصلح آن نیز لیمو و بالنگ است.

به صورت خشک شده در کپسول یا به شکل قرص قابل مصرف است. برای تهیه چای نیم تا یک گرم از پودر ریزوم را در آب جوش ریخته و پس از بستن ظرف حاوی آب و گذشت ۵ دقیقه و صاف کردن می‌توان آن را مصرف کرد. دوز متوسط روزانه ۱.۵ تا ۳ گرم از گیاه است. بهتر است فرآورده دو تا سه بار در روز و پس از غذا مصرف شود. بهتر است چای تهیه شده را ۲ تا ۳ فنجان و بین وعده‌های غذایی مصرف کرد. مصرف آن در دوره بارداری به دلیل داشتن اثرات قاعده‌آوری و به تعجیل انداختن زایمان با تحریک رحم در دوران بارداری نباید مصرف شود.امکان بروز خونریزی در نتیجه مصرف همزمان با داروهای جلوگیری کننده از ایجاد لخته خون یا از بین برنده لخته (مانند وارفارین و هپارین) وجود دارد. مصرف همزمان آن توصیه نمی‌شود؛ اما در صورت مصرف، شاخص زمان خونریزی و علائم خونریزی کنترل شود. مشکلات گوارشی می‌تواند به دنبال مصرف طولانی مدت یا مصرف بیش از حد دارو بروز کند. همچنین در تماس طولانی مدت با پوست (بیش از ۶ ماه) امکان بروز التهاب پوستی وجود دارد.بنابر اعلام دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، در صورت بارداری، وجود سنگ‌های صفراوی یا انسداد در مجاری صفراوی، افزایش غیر طبیعی ترشح اسید معده یا زخم‌های گوارشی نباید از این گیاه استفاده شود.

با مصرف گوجه فرنگی از ابتلا به عفونت پیشگیری کنید

مدیر گروه جراحی اختصاصی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان زنجان تاکید کرد: با مصرف مداوم گوجه‌فرنگی می‌توان از ابتلا به سرماخوردگی و انواع عفونت پیشگیری کرد.

به گزارش ایسنا، حسین یاری در جمع خبرنگاران با بیان این‌که سرطان پروستات از بیماری‌های شایع بین مردان محسوب می‌شود، اظهار کرد: تغذیه و گنجاندن برخی مواد غذایی و گیاهی در سبد غذایی افراد می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به این بیماری بسیار موثر باشد. در واقع گوجه‌فرنگی و انواع فرآورده‌های آن در پیشگیری از ابتلا به سرطان پروستات و حتی سایر بیماری‌های مزمن نقش تعیین‌کننده‌ای دارد و تاثیر مصرف آن در جلوگیری از بروز انواع سرطان، غیر قابل انکار است.وی با تاکید بر مصرف مداوم گوجه‌فرنگی و تثبیت آن در سبد غذایی خانوارها، ادامه داد: مصرف مداوم و مستمر

گوجه‌فرنگی و فرآورده‌های آن در کنار سایر عوامل، خاصیت ضد سرطانی دارد و محققان استفاده از آن را در رژیم غذایی روزانه توصیه می‌کنند؛ چراکه گوجه‌فرنگی سرشار از لیکوپن است و بر اساس بررسی‌های انجام شده، مصرف مقادیر زیاد لیکوپن موجب کاهش حمله‌های قلبی و سرطان‌های پروستات، سینه، ریه، معده، لوزالمعده، روده و دهان می‌شود.

یاری با اشاره به نقش گوجه‌فرنگی در تقویت سیستم ایمنی بدن، تصریح کرد: گوجه‌فرنگی سرشار از آنتی‌اکسیدان است و نقش پررنگی در پیشگیری از ابتلا به عفونت و سرماخوردگی ایفا می‌کند. خوشبختانه آب گوجه‌فرنگی نیز که خاصیت درمانی و پیشگیرانه فراوانی دارد، در طول سال‌های گذشته جایگاه خود را به صورت نسبی در سبد تغذیه خانوارهای ایرانی تثبیت کرده است.

آنچه که باید در مورد میوه خشک شده بدانیم

طعم میوه های خشک برای ما دلچسب است. این مواد غذایی، ارزش غذایی زیادی دارند.

به طور کلی، خشک کردن میوه ها و خوراکی ها به نگهداری آن‌ها کمک می کند و به این شکل آن‌ها را می توان مدت زمان طولانی تری نگه داشت و به مرور مصرف کرد.

همچنین این فرآیند به حفظ آن‌ها و جلوگیری از فساد توسط باکتری‌ها کمک می کند و از میزان مواد غذایی موجود در خوراکی نمی کاهد. اگرچه روش های مختلف خشک کردن باعث می شود که بخشی از این مواد از بین بروند.

به گزارش ایسنا، منطقه آذربایجان شرقی، هنگامی که میوه یا خوراکی را خشک می کنیم، باید آن را به خوبی نگهداری کنیم تا از فساد و کاهش کیفیت آن جلوگیری کنیم.

دانشیار گروه علوم و صنایع غذایی دانشکده کشاورزی دانشگاه تبریز در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا، منطقه آذربایجان‌شرقی اظهارکرد: خشکاندن میوه به روش سنتی در منازل و باغات در سایه انجام می شود.

محمود صوتی خیابانی از معایب روش سنتی خشکاندن میوه گفت و افزود: خشک شدن میوه به روش سنتی دارای معایبی است که از آن جمله می توان به طولانی مدت بودن این روش و زیاد بودن آلودگی میکروبی در آن و کاهش کیفیت میوه خشک شده اشاره کرد.

وی خاطرنشان کرد: بسیاری از میوه های خشک رایج در بازار قبل از بسته بندی با دی اکسید گوگرد خشک می شوند که این روش به میوه کمک می کند تا رنگ، طعم و شکل خود را حفظ کند ولی گوگرد آلرژی زا بوده و در صورت مصرف میوه خشک شده احتمال بروز حساسیت برای مصرف کننده دور از انتظار نیست.

وی از بهره گیری غیرمستقیم از انرژی خورشید در روش صنعتی خشکاندن میوه گفت و ادامه داد: در روش صنعتی خشک کردن میوه، با استفاده از دستگاه خشک کن خورشیدی، به صورت غیرمستقیم با بهره گیری از شیشه و اجسام سیاه از نور خورشید بهره می گیرند.

صوتی خیابانی با اشاره به ویژگی های دستگاه میوه خشک کن خورشیدی تاکید کرد: استفاده از دستگاه میوه خشک کن خورشیدی، سبب می‌شود آب میوه به صورت خیلی آرام، آهسته و با حرارت خیلی کم تبخیر شود.

عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی آذربایجان‌شرقی نیز در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا اظهار کرد: فرآیند خشک کردن میوه در اصل، روشی مناسب برای محافظت از طعم میوه است. گاهی اوقات میوه خشک شده نسبت به نوع تازه آن به دلیل طعم بهتر، برتری دارد.

جابر سلیمانی افزود: محتوای مواد مغذی میوه تازه و خشک تقریباً مشابه است. یک تفاوت عمده این است که میوه خشک در اغلب موارد ویتامین ث کمتری دارد. چون این ویتامین در برابر گرمای خشک برای خشک کردن میوه تجزیه می‌شود.

وی خاطرنشان کرد: خشک کردن، یکی از روش های نگهداری طولانی مدت از غذاهاست. این فرآیند با گرفتن آب موجود در ماده غذایی انجام می‌شود. آب خود سبب فساد ماده غذایی شده و به رشد موجودات ریز زنده کمک می کند. معمولاً آب موجود در ماده غذایی ضمن تبخیر از دست می رود.

کارشناس صنایع غذایی و عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی آذربایجان شرقی یادآور شد: بلانچ کردن با بخار نسبت به بلانش کردن با آب سبب می شود ارزش‌های غذایی بیشتری حفظ شود.

آغشته کردن خوراکی‌ها و میوه ها یا حتی سبزیجات به آب آناناس، پرتقال، یا لیمو پیش از خشک کردن می تواند به آن‌ها در حفظ سطح بالاتری از ویتامین ث در طی فرآیند خشک کردن کمک کند.

مزیت دیگر این کار این است که از قهوه ای شدن خوراکی یا میوه جلوگیری می کند؛ ولی این اثر کمتر از زمانی است که خوراکی را سولفاته می کنیم.

وی با اشاره به ویژگی‌های ظاهری میوه خشک شده افزود: اندازه میوه خشک بسیار کوچک‌تر از میوه تازه‌ای است که از آن به‌دست آمده است، بنابراین زیاد خوردن آن‌ها ساده‌تر از میوه تازه می‌تواند کالری بیش از حد به بدن وارد کند.

سلیمانی میوه‌های خشک را میان وعده سالمی دانست و تاکید کرد: میوه‌های خشک میان وعده سالمی هستند و می‌توانید آن‌ها را جایگزین هله‌هوله‌هایی مانند چیپس سیب‌زمینی و آب‌نبات کنید. براساس این گزارش، مهم ترین وجه تمایز میوه های خشک شده با میوه های تازه، تبخیر آبی است که حاوی مقادیر قابل توجهی مواد مغذی است، البته میوه های خشک شده برای مصرف در شرایط خاص مانند تغییر فصل یا استفاده در ورزش‌هایی مانند کوهنوردی که امکان حمل وزن زیاد بار وجود ندارد، سودمند هستند. پزشکان توصیه می کنند که در صورت امکان حداقل روزی ۲ لیوان میوه خرد شده متنوع مصرف شود که اگر تازه باشد، بهتر خواهد بود.

میوه ها جزو تنها گروه غذایی هستند که تمام ارزش‌های غذایی را دارا هستند و سرشار از ویتامین ها، فیبرها و آنتی اکسیدان‌ها هستند که برای حفظ شادابی و در امان ماندن از هر گونه بیماری باید آنها را مصرف کنید. گزارش از: امیرمسعود طایفه سلطانخانی