

ليس بريئاً كما تظن... وجه آخر لعصير الفاكهة في وجبة الإفطار



بينما يبدو تناول عصير الفاكهة مع الإفطار وسيلة سهلة للحصول على الفيتامينات والمعادن، يحذر خبراء من أن الكوب الصباحي قد يكون خادعاً.

ويقول خبير التغذية البريطاني روب هوبسون: "عصير الفاكهة يوفر عناصر غذائية مثل فيتامين C والبوتاسيوم والفولات، بالإضافة إلى مركبات نباتية مثل الفلافونويدات، و كوب صغير يمكن أن يكمل النظام الغذائي المتوازن، لكن تناوله بانتظام يشبه شرب المشروبات الغازية متخفياً".

ويشير هوبسون إلى أن: "العصر يزيل الألياف التي تجعل الفاكهة الكاملة مشبعة وتبطئ امتصاص السكر، مما يحوّل الفركتوز الطبيعي إلى "سكر حر" يؤدي إلى ارتفاع سريع في مستويات السكر في الدم يليه انخفاض مفاجئ للطاقة".

وتنصح هيئة الصحة العامة في إنجلترا بعدم تجاوز 150 مل يوميًا من العصير، أي كوب صغير يحتوي على حوالي 18 جرامًا من السكر، لتجنب مشاكل الأسنان والسمنة ومرض السكري من النوع الثاني.

أفضل العصائر من حيث الفوائد الصحية:

- عصير الرمان: غني بمضادات الأكسدة ويُحسِّن صحة القلب ويخفض ارتفاع السكر بعد الوجبات، لكنه لا يعوّض عن تناول الفاكهة الكاملة.
 - عصير البرتقال: يحتوي على نصف الاحتياج اليومي من فيتامين C والبوتاسيوم والفولات، ويعد خيارًا ممتازًا عند تناوله بكميات صغيرة.
 - عصير الجريب فروت: غني بالفيتامينات ومضادات الأكسدة، لكنه قد يتفاعل مع بعض الأدوية مثل الستاتينات.
 - عصير التوت البري: قد يقلل من تكرار التهابات المسالك البولية بفضل مركبات البروانثوسيانيدين، خاصة عند اختيار الأنواع غير المحلّلة.
 - عصير الأناناس: مصدر جيد لفيتامين C والمنغنيز والبروميلين، لكنه مرتفع بالسكر الطبيعي ويُنصح بتناوله باعتدال.
 - عصير التفاح: يحتوي على الفلافونويدات المفيدة، لكن الدراسات تشير إلى أن تناول الفاكهة الكاملة أفضل من العصير لتحقيق فوائد صحية واضحة.
- نصائح الخبراء لاختيار عصير صحي
- اختر عصائر 100% طبيعية، غير مركّزة، بدون إضافات أو محليات.
 - يُفضل العصير الطازج أو العصائر الباردة للحفاظ على المركبات النباتية.
 - تناول العصير مع وجبة لتقليل تأثير السكر على الدم، أو قم بخلطه مع الخضروات مثل الشمندر لزيادة مضادات الأكسدة وتقليل السكر الكلي.