

## موقع يكشف أخطاء شائعة تقلل الفوائد الصحية للفواكه



إن الحرص على تناول مجموعة متنوعة من الفواكه يمكن أن يؤدي إلى تحسين عملية الهضم وتعزيز الترطيب ونضارة البشرة وزيادة الحيوية.

و يمكنك الاستمتاع بمجموعة كاملة من المزايا الصحية التي تقدمها الفواكه للجسم من خلال تجنب هذه الأخطاء الشائعة، وفق موقع "Control Money".

أفضل "7 فواكه" تساعد في إنقاص الوزن

- تناول الفاكهة بعد الوجبة مباشرة

في حين أن مفهوم الحلوى ربما يكون مغرياً، فإن تناول الفاكهة مباشرة بعد الوجبة يمكن أن يعيق عملية الهضم السليمة. إن الفواكه غنية بالإنزيمات والسكريات البسيطة التي تتطلب مجموعة مختلفة من العمليات الهضمية عن البروتينات والكربوهيدرات المعقدة الموجودة في الوجبات العادية.

وعندما يتم تناول الفواكه مباشرة بعد تناول وجبة ثقيلة، يمكن أن تعلق في المعدة، ما يسبب الانتفاخ وعدم الراحة. لذا لتحسين عملية الهضم، من الأفضل الاستمتاع بالفواكه على معدة فارغة أو الانتظار لمدة 30 دقيقة على الأقل بعد الوجبة.

#### تناول عصائر الفاكهة

يمكن أن تكون عصائر الفاكهة مريحة ومغرية، لكن من المهم معرفة أن هذه المشروبات تفتقر إلى الألياف الموجودة في الفواكه الكاملة.

فعندما يتم عصر الفاكهة، غالباً ما تتم إزالة أليافها الطبيعية، تاركة وراءها مصدراً مركزاً للسكريات. ما يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع سريع في مستويات السكر في الدم، مما يؤثر على مستويات الطاقة ويحتمل أن يساهم في زيادة الوزن بمرور الوقت.

#### - تناول فواكه مخزنة لفترات طويلة

يعد التبريد بلا شك طريقة رائعة لإطالة العمر الافتراضي للفواكه، غير أن تقطيعها وتركها في الثلاجة لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى فقدان النكهة والمواد المغذية.

إذ يمكن أن تعاني بعض الفواكه، مثل الموز، من انخفاض في الطعم والملمس عند تخزينها في درجات حرارة باردة. كما يمكن أن يؤدي التعرض لفترات طويلة لدرجات حرارة منخفضة إلى تحلل بعض الفيتامينات.

#### - تناول الفاكهة ليلاً

على الرغم من أن الفواكه خيار صحي أكثر من معظم الوجبات الخفيفة، إلا أن تناولها قبل النوم مباشرة قد لا يكون الفكرة الأفضل. تعد الفواكه مصدراً للسكريات الطبيعية، وقد يؤدي تناولها في المساء إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم قبل النوم مباشرة، مما قد يؤدي إلى تعطيل دورة النوم.

وإذا كان الشخص يرغب في تناول وجبة خفيفة ليلاً، فيمكنه اختيار جزء صغير من الأطعمة الغنية بالبروتين، مثل المكسرات أو الزبادي اليوناني، التي يمكن أن تساعد في استقرار مستويات السكر في الدم ودعم النوم المريح.

#### - شرب الماء مباشرة بعد تناول الفاكهة

يعد البقاء رطباً أمراً ضرورياً ، لكن التوقيت مهم عندما يتعلق الأمر باستهلاك الماء بعد تناول الفاكهة. إذ أن شرب الماء مباشرة بعد تناول الفاكهة يمكن أن يخفف من أحماض المعدة والإنزيمات الهاضمة ، التي تعتبر ضرورية لهضم الأطعمة.

كما يمكن أن يبطئ عملية الهضم ويؤدي إلى الانتفاخ. لذا من الأفضل الانتظار لمدة 30 دقيقة على الأقل بعد تناول الفواكه قبل شرب الماء لضمان الهضم السليم.