

متى تكون العصائر الطبيعية غير صحية؟



الخميس 23 فبراير 2017 08:02 م

يعتقد الكثير منا أن جميع العصائر صحية ومفيدة، نظرًا لارتباطها الوثيق بالفواكه وفوائدها العظيمة، ولكن الحقيقة أن هناك بعض الدراسات التي أجريت حول هذا الأمر، وأثبتت أن العصائر الطبيعية ليست صحية دائمًا، إليك عزيزتي بعض الحقائق المدهشة عن العصائر:

العصائر خالية من الألياف:

تحتوي العصائر على العديد من المعادن والفيتامينات ومضادات الأكسدة، ولكنها خالية من الألياف، عند عصر الفواكه وتقديمها في صورة عصير، فإنها تفقد نسبة كبيرة من قيمتها الغذائية، عند عصر حبة البرتقال نجد أن العصير يحتوي على نفس المعادن والفيتامينات الموجودة في الحبة، ولكنه خالي من الألياف ويحتوي على نسبة عالية من السكر.

ويؤدي عدم وجود الألياف في العصائر إلى الكثير من المشكلات الصحية، حيث يمتص الجسم السكر بسرعة كبيرة ويصل إلى الكبد فيحوّله الكبد إلى صورة دهون، ما يؤدي إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. العصائر تجعلك تتناولين كميات أكبر من السكر:

يساعد تناول حبات الفاكهة الكاملة على إبطاء عملية امتصاص الجسم للسكر، ويعود ذلك إلى أنه خلال تناول حبة الفاكهة تستهلك وقتًا وطاقةً، كما أن حبة الفاكهة الكاملة تحتوي على الألياف التي تساعد على الشعور بالشبع، عند تناول البرتقال كفاكهة فإنك ستكتفين بحبة أو اثنتين، ولكن عند تناوله في صورة عصير، يمكنك تناول 4 حبات دون الشعور بالشبع. العصائر تضر بصحة الأسنان:

أكدت بعض الدراسات الحديثة أن طبقة المينا الموجودة في الأسنان، قد تتعرض للضرر والتلف عند تناول كميات كبيرة من العصائر، ويعود ذلك إلى أن بعض العصائر تحتوي على نسبة عالية من الأحماض التي تنتجها البكتيريا التي تتغذى على السكر، لذلك يجب الاهتمام بصحة الأسنان عن طريق غسل الأسنان بالفرشاة بعد شرب العصائر، والتقليل من شرب العصائر واستبدالها بتناول الحبة كاملة.

العصائر تؤدي إلى زيادة الوزن وأمراض القلب:

أثبتت الدراسات أن السعرات الحرارية التي يكتسبها الجسم من السوائل تسبب زيادة الوزن، على عكس السعرات الحرارية التي يكتسبها الجسم من المواد الصلبة، التي تكون بنسبة أقل، كما أكدت الدراسات أن مخاطر السمنة عند الأطفال تزيد بنسبة 60% عند تناول العصائر بشكل دوري، هذا إلى جانب أنها تؤدي أيضًا إلى الإصابة بأمراض القلب.