

للحماية من الأمراض المزمنة □□ ما هي أفضل 10 فواكه قليلة السكر؟



الاثنين 10 يونيو 2024 09:55 م



قالت صحيفة "تليغراف" البريطانية، إنه "في عالم مليء بكثير من الوجبات السكرية الخفيفة، فإنه بات يتم تجاهل الفواكه كخيار صحي، خاصة الأنواع منخفضة السكر، على الرغم من أنها تلعب دورا مهما في الوقاية من أمراض مزمنة وتحسين الصحة العامة".

وفي هذا السياق، أوضحت أخصائية التغذية، سامي جيل: "على الرغم من أن الفاكهة تحتوي على سكر، فإنها تأتي أيضا مع فوائد إضافية، لا يحصل عليها المرء من الأطعمة السكرية المصنعة".

وتابعت بأن "الفواكه المختلفة تحتوي على عدة أنواع من الألياف، بعضها يحمي القلب بينما البعض الآخر مفيد لميكروبيوم الأمعاء"، مشيرة إلى أن الفواكه تضم مضادات الأكسدة التي تحمي الخلايا من التلف، والمواد الكيميائية النباتية التي تسمى "البوليفينول"، وهي التي ثبت أنها تحمي من أمراض مزمنة، مثل أمراض القلب والسكري من النوع الثاني.

وتبرز الصحيفة أن "الإفراط في تناول الأطعمة السكرية المصنعة له آثار سلبية على الجسم، من بينها تسوس الأسنان وأمراض اللثة، وتسريع الشيخوخة ومشاكل البشرة، وأمراض القلب، وتقلب المزاج، وإرهاق الكبد، وخلل صحة الأمعاء".

من جهته، قال روب هوبسون، وهو أخصائي التغذية، إن الفاكهة منخفضة السكر هي طريقة رائعة لتلبية حاجة الجسم من السكر، دون تناول الوجبات الخفيفة غير الصحية، والاستفادة أيضا من العناصر الغذائية الأساسية الأخرى التي تساهم في النظام الغذائي.

ويضيف: "تحتوي الفاكهة منخفضة السكر على مؤشر جهد سكري أقل، ما يعني أنها تؤثر تأثيرا أقل على مستويات السكر في الدم مقارنة بالأنواع الأكثر حلاوة من الفاكهة، أو الأطعمة الأخرى عالية السكر".

الأفوكادو تساعد الدهون الصحية الموجودة في الأفوكادو على امتصاص العناصر الغذائية من الأطعمة، مثل الفيتامينات A وD وE، كما أنها مصدر غني باللوتين والزيكسانثين، المرتبطين بتقليل خطر التنكس البقعي (مرض يصيب العين ويسبب تشوش الرؤية).

كذلك، تحتوي الأفوكادو على فيتامين K المهم لصحة العظام، وألياف كبربيوتيك، التي تعمل كغذاء لميكروبيوم الأمعاء.

الليمون

يعتبر الليمون فاكهة حمضية، وهو مصدر جيد لفيتامين C، الذي يمكن أن يساعد في امتصاص الحديد من مصادر غير اللحوم، مثل الخضار الورقية والبقوليات. كما أنه يحتوي على ألياف قابلة للذوبان تسمى البكتين، والتي يمكن أن تساعد على خفض مستويات الكوليسترول الضار.

وتحتوي على الكالسيوم للعظام والبوتاسيوم للمساعدة في التحكم في ضغط الدم.

التوت البري

لا يحتوي التوت البري فقط على فيتامين C، وهو الضروري لجهاز المناعة السليم ولالتئام الجروح وصحة الجلد والأوعية الدموية، لكنه يحتوي كذلك على مركبات مضادة للأكسدة قوية، حيث تشير بعض الدراسات إلى أنها قد تمنع أو تبطل من تطور الأمراض المزمنة.

وتوجد في التوت البري "الأنثوسيانين"، وهي مادة عضوية توجد في الفاكهة الحمراء والبنفسجية، لها "تأثيرات مضادة للسكري ومضادة للسرطان ومضادة للالتهابات ومضادة للميكروبات ومضادة للسمنة، بالإضافة إلى الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية".

التوت الأسود

يحتوي على مواد كيميائية يمكن أن تمنع تلف الخلايا، الذي يمكن أن يؤدي إلى أمراض القلب والسرطان. وتشمل الفوائد الصحية الأخرى للتوت الأسود، خفض الكوليسترول وتأخير عملية الشيخوخة وتسكين الآلام وتقوية الدورة الدموية.

الغريب فروت

تحتوي فاكهة الغريب فروت على فيتامين C، إلى جانب مستويات عالية من فيتامين A (بيتا كاروتين) المهم لصحة العين.

الفراولة

وجد الباحثون أن تناول 2.5 غرام يوميا من الفراولة المجففة بالتجميد يحسن صحة القلب والأبيض، بما في ذلك مستويات الأنسولين والدهون في الدم لدى البالغين الذين يعانون من زيادة الوزن ومستويات عالية من الكوليسترول.

وأظهرت إحدى الدراسات أن الأنثوسيانين الموجودة في الفراولة والفواكه الحمراء أو الأرجوانية الأخرى، قد يساعد في تقليل خطر الإصابة بالنوبات القلبية عن طريق خفض ضغط الدم.

شمام كوز العسل

يحتوي شمام كوز العسل أيضا على البوتاسيوم، الذي يرتبط بالحفاظ على ضغط دم عند المستويات الصحية، وفيتامين K وحمض الفوليك والمغنيسيوم اللازمة لصحة العظام.

الخوخ

يقول هوبسون: "يحتوي الخوخ على مجموعة من المركبات تسمى الكاروتينات التي تعمل كمضادات للأكسدة في الجسم، والتي تلعب دورا رئيسيا في جهاز المناعة. وهذا يشمل الحفاظ على حاجز الغشاء المخاطي على العينين والأمعاء، ما يساعد على حبس البكتيريا وغيرها من مسببات الأمراض".
وبدورها، تقول جيل: "تشير الأبحاث الجديدة في الدراسات المخبرية وعلى الحيوانات إلى أن الخوخ قد يحمي أيضا البشرة ويمنع التلف الناتج عن الأشعة فوق البنفسجية".

البرتقال

يحتوي البرتقال على نسبة عالية جدا من فيتامين C، ما يزيد من الحماية من الأمراض المعدية. وتوضح جيل: "تشير بعض الأبحاث إلى أن البرتقال قد يكون له أيضًا خصائص مضادة للالتهابات، والتي قد تكون مفيدة في الأمراض المزمنة".

الكيوي

يشير هوسون إلى أن "الكيوي غني بفيتامين C ومصدر غذائي للميلاتونين، وهو هرمون النوم الذي يساعد على تنظيم إيقاع الساعة البيولوجية، لذلك فقد يساعد على تحسين النوم".

وبحسب الصحيفة، "تشتهر الكيوي بأنها علاج فعال للإمساك الذي يصيب 10 إلى 15 بالمئة من الناس على مستوى العالم".