خبراء يكشفون عن فواكه تزيد مستويات السكر في الدم وتسبب زيادة الوزن

أكد خبراء أنه رغم الأهمية المعروفة للفواكه بالنسبة إلى صحة الجسم ، بما تمده من عناصر غذائية وفيتامينات، فإن بعضها قد لا يكون مفيدا للبعض.

و قال خبراء في الصحة والتغذية إن بعض الفواكه "مثقلة بالسكر" رغم العناصر الغذائية التي توفرها، مما يجعل من المفيد التقليل منها، بحسب موقع "شي فايندس".

تساهم في زيادة الوزن

ويتفق الخبراء على أن الموز والعنب والأناناس من الفواكه الصحية فعلا، لكنها في الواقع ترفع مستويات السكر، وتساهم في زيادة وزن الجسم.

وتقول اختصاصية التغذية، آن أوبليغار، "الموز فاكهة ثقيلة بشكل طبيعي تجعلك تشعر بالشبع، ولكن نسبة السكر العالية يمكن أن تؤدي إلى الجوع (مجددا) بسرعة كبيرة".

بدائل محتملة

ويطرح الخبير الصحي، محمود عبد العزيز، بدائل يمكن تناولها بدلا من الموز، "اختر الفواكه منخفضة السكر مثل التوت، فهي غنية بمضادات الأكسدة، وتسبب ارتفاعا أبطأ وأكثر ثباتا في مستويات السكر في الدم".

أما العنب، فيحتوي على سكريات طبيعية، ولكن "تكمن المشكلة غالبا في الكمية التي يتناولها الناس"، بحسب موقع "شي فايندس".

ويوضح عبد العزيز أن "استهلاك كمية كبيرة من العنب، يمكن أن يزيد بسرعة من مستويات نسبة السكر في الدم".

ويوصي بخيارات أخرى مثل التفاح والكمثرى، التي تحتوي على كمية أقل من السكر، مضيفا أنه "يمكن تناول هذه البدائل بجانب مصدر جيد للبروتين للمساعدة على الشعور بالشبع واستقرار مستوى السكر في الدم".

ورغم أن الأناناس، فاكهة غنية بفيتامين سي، وعناصر غذائية مفيدة، ومليئة بمضادات الأكسدة، فإن استهلاك كمية كبيرة منها يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع السكر، وزيادة الوزن.

المفتاح هو التنوع والإعتدال

وينصح عبد العزيز بدمج فواكه منخفضة السكر بجانب الأناناس، مثل الكيوي والبطيخ والشمام، إذ توفر فيتامينات ومعادن مهمة، مع تأثير أقل على مستويات السكر في الدم.

ويؤكد الخبراء أن هذه النصائح لا تعني التخلص من هذه الفواكه تماما، ولكن الهدف اتباع نظام غذائي معتدل، وأن "المفتاح هو التنوع والاعتدال".