

عوارض مصرف بیش از حد میوه ها

میوه ها از سالم ترین انواع خوراکی هایی هستند که فرد قادر به مصرف آنهاست. میوه ها از منابع غنی ویتامین ها و قند های سالم و ... به شمار می آیند و مصرف درست آنها می تواند سلامت فرد را تضمین کند. اما تحقیقات نشان می دهد مصرف بیش از حد میوه ها عوارض جبران ناپذیری را برای فرد به دنبال دارد. به گفته کارشناسان تغذیه زیاده روی در مصرف میوه علی رغم وجود آنتی اکسیدان ها و ویتامین های ضروری موجود در آن، خالی از خطر نیست. به گزارش prevention در اینجا 4 نشانه ای که به شما هشدار می دهد روزانه بیش از اندازه نیازتان میوه دریافت می کنید، معرفی شده است:

احساس نفخ مداوم

میوه یک ماشه برای ابتلا به نفخ است. میوه ها غنی از یک نوع قند به نام فروکتورز هستند که متابفانه بسیاری از ما قادر به جذب و هضم موثر مقادیر زیادی از فروکتورز نیستیم. محققان بر این باورند که 40 درصد از مردم از یک بیماری به نام سوء جذب فروکتورز در روده کوچک رنج می برند. عدم جذب فروکتورز با علائمی مانند ایجاد گاز و نفخ در دستگاه گوارش همراه است. دریافت فروکتورز بیش از حد با واکنش های التهابی در بدن نیز همراه است.

افزایش وزن

حتی اگر مواد غذایی حاوی قند و کربوهیدرات های تصفیه شده، غذاهای فراوری شده و محصولات چرب حیوانی را نیز کنار بگذارید، مصرف بیش از حد میوه باز هم می تواند برای از دست دادن وزن، مشکل آفرین باشد. مصرف روزانه 5 میوه متوسط توصیه شده است. یک میوه متوسط در حدود 60 کالری انرژی دارد بنابراین برای حفظ وزن بدن در محدوده طبیعی باید اعتدال در مصرف میوه ها هم رعایت شود.

ابتلا به اسهال یا وخیم شدن علائم سندروم آی بی اس

سوء جذب فروکتورز موجود در میوه منجر به نفخ، گرفتگی عضلات شکم، درد و اسهال و حتی گاهی سردرد نیز می شود. علاوه بر این، بسیاری از میوه ها مانند سیب سرشار از پکتین هستند؛ یک نوع فیبر که مبتلایان به سندروم روده تحريك پذیر یا آی بی اس، برای شکستن کامل آن مشکل دارند.

احساس ضعف و گرسنگی

فروکتورز نه تنها جلوی گرسنگی را نمی گیرد بلکه بر عکس میل به مصرف مواد غذایی پرکالری را افزایش می دهد. محققان دانشگاه کالیفرنیای جنوبی پس از زیر نظر گرفتن 24 داوطلب که گروهی نوشیدنی های حاوی گلوكز و برخی نوشیدنی های حاوی فروکتورز مصرف می کردند اعلام نمودند، وقتی داوطلب نوشیدنی حاوی فروکتورز می خورد احساس گرسنگی بیشتری دارد و میل به مصرف مواد غذایی پرکالری مثل موز و بیسکویت بیشتر می شود. متخصصان می گویند، گرچه فروکتورز قند میوه است اما به هر حال قند ساده تلقی می شود و عامل ذخیره چربی در بدن است. گرچه این قند سبب مقاومت به انسولین نمی شود اما برای حفظ تناسب اندام باید مراقب مصرف متعادل آن در طول روز باشید.

مطالب بخش مقاله و انتشارات سایت گروه پاتوبیولوژی رهسا تنها جنبه اطلاع رسانی و آموزشی دارد. از این رو توصیه پزشکی تلقی نمی شوند و نباید آنها را جایگزین مراجعه به پزشک جهت تشخیص و درمان و تجویز دارو دانست. گروه پاتوبیولوژی رهسا در این زمینه هیچ گونه مسئولیتی را بر عهده نخواهد گرفت.