



معرفی گروه میوه‌ها



واحد تغذیه ۵ - ۲۴۰۹۳۰۱
آموزش خانوار

یک عدد میوه متوسط مثل سیب، پرتقال، هلو، موز

- ۱/۴ گریب فروت
- ۱/۴ لیوان میوه های ریز مثل انار و انگور
- ۱/۴ لیوان خشکبار (انواع برکه ها، کشمش، توت، انجیر خشک)
- ۱/۴ طالبی
- ۳/۴ لیوان آب میوه طبیعی
- ۱/۴ لیوان کمپوت

- کودکان ۲ تا ۶ سال و بزرگسالان کم تحرک روزانه به ۲ واحد از این گروه نیاز دارند.
- کودکان بالای ۶ سال، دختران نوجوان و اغلب مردان روزانه به ۳ واحد از این گروه نیاز دارند.
- پسران نوجوان و مردان فعال روزانه به ۴ واحد از این گروه نیاز دارند.



چه اندازه میوه باید روزانه خورده شود تا سلامتی تامین گردد؟

مصرف ۲ تا ۴ واحد میوه در هر روز توصیه می شود. با توجه به آنکه عادات غذایی از دوران کودکی و نوجوانی شکل می گیرد، بهتر است کودکان و نوجوانان را به مصرف بیشتر از انواع میوه ها تشویق کرد. افرادی که ناراحتی گوارشی دارند می توانند میوه ها را بصورت پخته (کمپوت خانگی) استفاده کنند. لازم است بدانیم بخش بزرگی از ردیف دوم هرم راهنمای غذایی نیز از میوه ها تشکیل شده است و اندازه یک واحد از گروه میوه ها برابر است با:

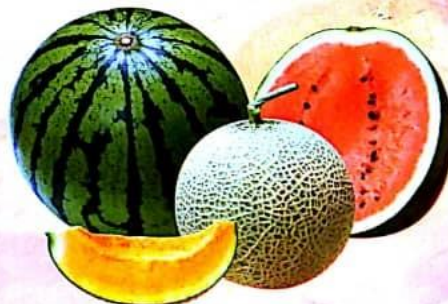


هرم راهنمای غذای روزانه



فواید مصرف میوه‌ها

ویتامین آ و 'ث' در دید شبانه، بهبود زخم و سلامت پوست مؤثرند و در تحقیقات جدید پتاسیم و ویتامین ث موجود در میوه ها در کاهش پر فشاری خون نقش مهمی داشته اند. فیبر موجود در این گروه غذایی باعث هضم بهتر غذاها، خوب کار کردن دستگاه گوارش و کم شدن خطر برخی سرطانها (مانند سرطان معده و روده) می شود. میوه ها فاقد سدیم، چربی و کلسترول هستند. بنابراین در پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی اهمیت زیادی دارند. میوه هایی مانند مرکبات موجب کوتاه شدن دوره سرما خوردگی و کم شدن شدت آن می گردد.



معرفی گروههای غذایی گروه میوه‌ها

در شماره های قبل گروه غلات و سبزیها را معرفی کردیم در این شماره به معرفی گروه میوه ها می پردازیم.

گروه میوه ها به چند دلیل از نظر تغذیه ای مهم است. مواد مغذی این گروه شامل ویتامین آ (A)، ث (C) و پتاسیم است که مقدار آنها در انواع میوه ها فرق می کند. همچنین دارای فیبر و ترکیبات سلامتی بخش هستند. فیبرها مواد مغذی هستند که در بدن انسان انرژی تولید نمی کنند ولی کارهای مفیدی انجام می دهند. غذاهای گیاهی مانند انواع سبزیها و میوه ها، غلات و حیویات بهترین منابع حاوی فیبر هستند. توت فرنگی و مرکبات (گریب فروت، پرتقال، نارنگی و لیمو) منابع خوب ویتامین 'ث' هستند. در حالی که طالبی و زرد آلو ویتامین آ زیادی دارند. بنابراین باید روزانه انواع مختلف میوه ها را خورد تا مقدار مورد نیاز ویتامین ها، فیبر و سایر مواد مغذی بر آورده گردد.



انواع میوه های تازه، آبمیوه طبیعی، میوه خشک شده (خشکبار) مثل انواع برکه های آلو، زرد آلو، انجیر و کشمش در این گروه قرار می گیرند. انواع خشکبار موجب پیشگیری از کم خونی می گردد.



مصرف میوه های کامل بهتر از آب میوه ها می باشد. زیرا آب میوه ها فیبر کمتری دارند در حالی که میوه سرشار از فیبر و ترکیبات سلامتی بخش می باشد. بهتر است از آب میوه های صنعتی و کمپوت ها کمتر استفاده شود چون در این محصولات شکر زیادی بکار می رود که هم باعث اضافه وزن و چاقی می گردد و هم دندانها را فاسد می کند.

