



دفتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

طعم تندرستی با دنیای

رنگارنگ میوه‌ها



بینایی خود کمک کنید.

قندی که در میوه‌ها وجود دارد بیشتر از نوع فروکتوز است. توصیه می‌شود که همه افراد به خصوص افرادی که مبتلا به کبد چرب یا دچار تری‌گلیسرید بالا یا مبتلا به دیابت هستند از خود میوه به جای آبمیوه استفاده کنند زیرا مصرف خود میوه به دلیل دارا بودن فیبر باعث کاهش تری‌گلیسرید و تنظیم قند خون می‌شود.

چقدر میوه بخوریم؟

همه ما در طول روز باید بین ۲ تا ۴ واحد میوه مصرف کنیم. هر واحد میوه حاوی ۶۰ کیلو کالری انرژی، ۱۵ گرم کربوهیدرات، ۳ گرم پروتئین و ۲ گرم فیبر دارد.

هر واحد میوه از گروه میوه‌ها برابر است با:

- یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی) یا نصف گریپ فروت یا
- نصف لیوان میوه‌های ریز مثل توت، انگور، انار یا
- نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه یا
- یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار یا
- سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی



تهیه و تنظیم: سپیده دولتی، سید عارف مومنی



مصرف روزانه میوه‌هایی همچون موز، گریپ فروت، زردآلو و طالبی می‌توانید خود را در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی و فشار خون بالا ایمن کنید.

کاهش خطر ابتلا به دیابت: میوه‌ها

به دلیل دارا بودن فیبر بالا می‌توانند با کاهش

جذب و کاهش روند آزاد شدن قند در خون احتمال ابتلا به دیابت را کاهش دهند. البته افراد دیابتی باید در مصرف میوه‌های خیلی شیرین مثل انگور، انجیر، خربزه و... اعتدال را رعایت کنند.

بیماری‌های قلبی - عروقی: فیبر موجود در میوه‌ها طی مکانیسم‌هایی باعث کاهش تری گلیسرید و کلسترول بد خون می‌شود و در نتیجه خطر بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد.

سلامت پوست و مو: آنتی‌اکسیدان‌ها از جمله ویتامین C و A نقش مهمی در حفظ سلامت و شادابی پوست و مو دارند. ویتامین A به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی با افزایش رشد سلول‌های پوست باعث حفظ سلامت پوست و مو می‌شود. این ویتامین‌ها با مصرف روزانه سبزی‌ها و میوه‌های تازه تامین می‌شوند.

حفظ قدرت بینایی: ویتامین A برای بهبود بینایی

افراد در نور کم مثل شب و حفظ سلامتی سطح چشم نقش بسزایی دارد. بنابراین می‌توانید با مصرف میوه‌های غنی از بتاکاروتن که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شوند، به سلامت



میوه یکی از گروه‌های مهم هرم غذایی است که به دلیل دارا بودن مواد مغذی گوناگون مثل ویتامین‌های گروه B، ویتامین A، C و املاح معدنی از جمله آهن، منیزیم، پتاسیم و همچنین مواد آنتی‌اکسیدانی از جمله فلاونوئید و کاروتنوئید می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر از جمله فشار خون بالا، اختلالات چربی خون، بیماری‌های



قلبی و عروقی، سرطان و دیابت نوع دو دارند.

میوه‌ها پیام‌آور سلامتی

پیشگیری از سرطان: میوه‌های زرد، نارنجی و قرمز منبع غنی از بتاکاروتن هستند. این ماده در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود که نقش بسزایی در پیشگیری از سرطان دارد. میوه‌هایی مانند انبه، طالبی، خرمالو، زردآلو، موز، طالبی، هلو، ازگیل و آناناس منبع غنی بتاکاروتن هستند. همچنین تمام میوه‌ها منبع خوبی از ویتامین C هستند. این ویتامین به عنوان یک آنتی‌اکسیدان در تقویت سیستم ایمنی و مبارزه با رادیکال‌های آزاد که عامل ایجاد سرطان‌ها هستند نقش بسزایی دارد.

ویتامین C علاوه بر نقش مهمی که پیشگیری از سرطان دارد در تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش مقاومت بدن در مقابل بیماری‌ها، ترمیم زخم‌ها، افزایش جذب آهن و پیشگیری از کمبود آهن و کم‌خونی ناشی از آن هم اهمیت بسزایی دارد.

کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا: میوه‌ها دارای عنصری

به نام پتاسیم هستند. پتاسیم یکی از املاح معدنی مهم برای بدن است که کمبود آن در بدن می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به فشار خون بالا باشد. بنابراین با

