

Ne féljünk a természetes édességektől, együnk gyümölcsöt

Gyakori táplálkozási tévhit, hogy a gyümölcsökben található természetes cukrok (azok közül is a fruktóz) hizlalnak, megemelik a vércukor- és inzulinszintet, ezért egészségtelenek. Az igazság ezzel szemben az, hogy a gyümölcsökben található rostok, vitaminok, ásványi anyagok, antioxidánsok kulcsszerepet játszanak a daganatos betegségek megelőzésében, az immunrendszer erősítésében és az anyagcsere szabályozásában – mondja Szabó Adrienn dietetikus, a Semmelweis Egyetem Szakrendelő Intézetének munkatársa.

A nyár a friss gyümölcsök évszaka, mégis sokan tartanak fogyasztásuktól a cukortartalmuk miatt. Pedig a tudományos tények és a dietetikai gyakorlat mást mutat: a színes, változatos gyümölcsfogyasztás elengedhetetlen része az egészséges életmódnak.

„A félelem sokszor félreértelmezett tudományos eredményekből táplálkozik, mert gyakran nem magát a gyümölcsöt vizsgálják, hanem az abból kivont, úgynevezett szabad fruktózt és azt is sokszor irreális mennyiségben” – mondja Szabó Adrienn.

A dietetikus hozzáteszi: a fruktóz viszont nem tartalmazza azokat a természetes rostokat, vitaminokat és antioxidánsokat, amelyek a gyümölcsök teljes értékét adják, ezáltal támogatják az immunrendszert, segítik a bélflóra egyensúlyának fenntartását, valamint szerepet játszanak a krónikus betegségek megelőzésében is.

A sokféle gyümölcsből álló étrend csökkenti a daganatos betegségek, a magas vérnyomás, az inzulinrezisztencia és a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát. Az energia-egyensúly fenntartása érdekében fontos, hogy a gyümölcsöket ne extra kalóriaként fogyasszuk, hanem tudatosan építsük be az étkezéseinkbe.

A gyakori tévhitekkel ellentétben a hízást, a cukorbetegséget vagy a zsírmájat nem önmagában a gyümölcsfogyasztás okozza, hanem az, ha valaki a napi szükségletén túl, rendszeresen, nagy mennyiségű plusz kalóriát visz be – legyen szó bármilyen ételről. Ráadásul a gyümölcsökben (de akár a 100%-os gyümölcslében is) lévő cukor természetes közegben, rostokkal és tápanyagokkal együtt fordul elő, így lassabban szívódik fel, és nem okoz drasztikus vércukorszint-ingadozást.

Cukorbetegség vagy inzulinrezisztencia esetén sincsenek „tiltólistás” gyümölcsök. Ezen betegeknél azonban fontos a pontos mennyiség ismerete, a rostban és/vagy fehérjében, telítetlen zsírsavakban gazdag kísérfélék – mint a túró vagy az olajos magvak – és a tudatos étkezés, ezek lassítják a felszívódást.

„Az egyéni eltérések miatt azonban esetünkben célszerű vércukorszint ellenőrzés mellett, dietetikussal egyeztetve beállítani a mennyiséget és az időzítést” – teszi hozzá a szakember.

Kiemeli: a társított ételek és a vércukor monitorozása leginkább a cukorbetegség esetén fontos. Egészséges emberek (is) nyugodtan fogyaszthatnak gyümölcsöt reggelire, tízórára, ebéd után, uzsonnára vagy vacsoraiddőben, nincsen olyan napszak amikor tilos lenne ezeket enni. Egyedül közvetlenül lefekvés előtt érdemes kerülni nagyobb mennyiségben a gyümölcsfogyasztást, de akkor

is inkább azért, mert éjszaka lassabb az emésztés, azonban ez az odafigyelés minden nyersanyagcsoportra vonatkozik.

A dietetikus azt mondja: jobb, ha inkább gyümölcs kerül a tányérunkra, mint valamilyen ultrafeldolgozott, édesített nassolnivaló. A banán például, amelyet sokan kerülendőnek tartanak, tökéletes tízóráira vagy uzsonnára is, akár egy kis túróval, mandulával vagy joghurttal fogyasztva. Ezen kívül egy közepes banán (kb. 100-120 kcal) kevesebb kalóriát és olykor több természetes tápanyagot tartalmazhat, mint egy-egy fehérjeszelet.

A szakember kiemeli: a magyar lakosság gyümölcsfogyasztása rendkívül alacsony és egyoldalú. Pedig a hazai szezonális kínálat sokkal gazdagabb: nyáron dinnyék, barackfélék, ribizli, málna, meggy és szeder is terem, míg ősszel körte, alma, szilva és szőlő. Télen pedig az aszalt gyümölcsök vagy cukormentes, alacsony cukortartalmú lekvárok is értékes kiegészítői lehetnek az étrendnek.

Az alábbi, cukorbeteg felnőtteknek szóló nyári, három napos mintaétrend ötletet ad a változatos étkezéshez, pontosan meghatározott mennyiségű gyümölccsel. Fontos azonban, hogy a diabétesszel élők esetében figyelembe kell venni az egyénre szabott étkezést, diétát. Egészséges felnőttek pedig fogyasszanak bátran gyümölcsöt a nyári hónapokban is.

1. nap

- *Reggeli:* Teljes kiőrlésű rozskenyér, olívaolaj, paradicsom, mozzarella
- *Tízórai:* Natúr joghurt, lenmagpehely, 150g sárgabarack (14g CH)
- *Ebéd:* Zöldséges csicseriborsó ragu, barnarizzsel
- *Uzsonna:* Csokoládés házi puding édesítőszerrel, 100g cseresznye (14g CH), tökmag
- *Vacsora:* Almás (150g alma 17g CH), kovászos uborkás hideg tökfőzelék, tökmagolaj vagy tökmag, főtt tojás

2. nap

- *Reggeli:* Hajdina-zab-köles kása, búzakorpa, ricotta, mandula, 100g málna (5g CH)
- *Tízórai:* Házi túrókrém joghurttal, 150g piros ribizli (14g CH)
- *Ebéd:* Dinnyés, zöldséges gazpacho, kecskesajttal
- *Uzsonna:* 150g áfonya (18g CH)
- *Vacsora:* Tonhalkrém szendvics, csemege uborka, lilahagyma

3. nap

- *Reggeli:* Gombás rántotta, teljes kiőrlésű kenyér, kígyóuborka
- *Tízórai:* Joghurt, mogoró, 150g fagyasztott őszibarack (13g CH)
- *Ebéd:* Zöldségekkel sült pisztráng, petrezselyem pesto, bulgurral
- *Uzsonna:* 200g sárgadinnye (16g CH)
- *Vacsora:* Zöldbab főzelék, vöröslencse fasírt; desszert: kecskesajt, 1 db (kb. 60g) füge (10g CH)

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=24580>