



مشغولٌ وتشعرُ بالجوع ستناولُ بعضَ حباتٍ منها، إضافتها لوجبةِ الفطور الصباحيةِ، أو لطبقِ سلطةِ الفواكهِ الخاصِ بك، سيعطيك طعمًا مميزًا وإضافةً رائعةً... يتفقُ الكثيرُ من الخبراءِ على أن تناولَ الفواكهِ المجففةِ هو خيارٌ غذائيٌّ صحيٌّ، ويمكنُ إدراجها ضمن النظام الغذائيِّ مما قد يساعد على تقليل معدلِ البدانةِ، شريطةَ تناولها بالكمياتِ الموصى بها. يتمُّ الحصولُ على الفواكهِ المجففةِ عن طريقِ تجفيفِ الثمارِ الطازجةِ واستخراجِ معظمِ محتواها من الماءِ، لكن المثير في الأمر أن هذه الثمارَ تحتفظُ بمعظمِ محتواها من الموادِ الغذائيةِ والمغذياتِ الموجودةِ في الطازجةِ منها، مع التأكيدِ المستمرِ على أن الثمارَ الطازجةَ هي الأفضلُ دائماً، ولكن إذا ما كنتَ بينَ خيارِ تناولِ عصيرِ الفاكهةِ أو عدمِ تناولِ الفاكهةِ على الإطلاقِ، فبالتأكيدِ أن تناولَ الفواكهِ المجففةِ هو الخيارِ الأفضلُ والأكثرُ صحةً.

الفواكهُ المجففةُ ما بينَ الإيجابياتِ والسلبياتِ:

- أحدُ أهمِّ الإيجابياتِ للفواكهِ المجففةِ هو التركيزُ العاليُ للأليافِ، ولا يخفى على أحدٍ دورُ الأليافِ في تحسينِ صحةِ الأمعاءِ وخفضِ مستوى الكوليسترولِ والتحكمِ بمستوى السكرِ في الدمِ، بالإضافةِ لدورها في خفضِ الوزنِ والحفاظِ عليه، إلا أنه ومن جهةٍ أخرى تحتوي الفواكهِ المجففةُ على تراكيزٍ عاليةٍ من السكرِ في الحصةِ الواحدةِ، كما أن إضافتهِ لهذه الفواكهِ يرفعُ تركيزه بكمياتٍ كبيرةٍ، ومن المعروفِ دورُ السكرِ في زيادةِ الوزنِ وزيادةِ خطرِ الإصابةِ بداءِ السكريِ والعديدِ من المشاكلِ الأخرى، فعلى سبيلِ المثالِ: يحتوي كوبٌ من التوتِ الطازجِ على 85 سعرةً حراريةً، بينما يحتوي كوبٌ من التوتِ المجففِ على 500 سعرةً حراريةً، وهو السببُ الأساسيُّ في جعل خبراءِ التغذيةِ يؤكدونَ على ضرورةِ تناولها ضمنَ الكمياتِ الموصى بها، مع إمكانيةِ إضافةِ المكسراتِ النيئةِ لتحقيقِ التوازنِ.
- الفواكهِ المجففةُ غنيةٌ بمضاداتِ الأكسدةِ والتي تعملُ على حمايةِ الخلاياِ من الجذورِ الحرّةِ التي تلعبُ دوراً في التسببِ بأمراضِ القلبِ والسرطانِ وغيرها، ومن الجديرِ بالذكرِ أن كميةَ مضاداتِ الأكسدةِ في الفواكهِ المجففةِ مماثلةٌ لنظيرتها من الفواكهِ الطازجةِ.
- تتمتعُ الفواكهِ المجففةُ بطعمٍ رائعٍ وتنوعٍ ونكهةٍ مميزةٍ، كما أنها غنيةٌ بالموادِ المغذيةِ كفيتامينِ A، وفيتامينِ K والبوتاسيومِ والحديدِ والمغنيزيومِ، إلا أن إضافةِ الموادِ الحافظةِ إليها قد يتسببُ ببعضِ المشاكلِ، فمثلاً إضافةِ الكبريتاتِ التي تُستخدمُ في حفظِ الفواكهِ المجففةِ قد يكون له أثارٌ سلبيةٌ، حيثُ تم الربطُ بينه وبين حدوثِ نوباتِ الربوِ والصداعِ النصفيِ
- مدةُ صلاحيتها طويلاً، سهولةُ الحملِ والتخزينِ والأكلِ، حيثُ يصعبُ عليك حملُ الخوخِ الطازجِ في الرحلاتِ



والسفر، على عكسِ الخوخِ أو المشمشِ المجفّفِ، إلا أنّها مع ذلكَ تبقى الخيارَ الأقلَّ صحّةً من الفواكهِ الطازجةِ ولا يمكنُ أن تحلَّ محلّها في النظامِ الغذائيِّ بشكلٍ كاملٍ، وذلكَ لغنى الأخيرةِ بالماءِ مما يجعلها صديقةً للجهازِ الهضميِّ، فضلاً عن احتمالِ فقدانِ الفواكهِ المجففةِ لبعضِ العناصرِ الغذائيّةِ أثناءَ عمليّةِ التجفيفِ.

وعندَ النظرِ إلى محتوى الثمارِ المجففةِ المختلفةِ من الحريّراتِ نجدُ أنّ ربعَ كوبٍ من المانغو أو المشمشِ يحتوي وُسطياً على 79 سعرةً حراريّةً، ترتفعُ في الأناناسِ المجفّفِ إلى 91 سعرةً، وفي الخوخِ والعنبِ المجفّفينِ إلى 105 سعرةً حراريّةً. أما التمرُ فيحتوي 67 سعرةً حراريّةً ولكن للقطعةِ الواحدةِ وليس لكلِّ ربعِ كوبٍ، وبالتالي فإنّه يُعدُّ غنيّاً بالحريّراتِ نسبياً، ولكنه يصلحُ كبديلٍ عن السكرِ أو العسلِ في المشروباتِ المرطّبةِ. أما السكريّاتِ فتبلغُ كميتها الوسطيةَ 16 غراماً، كما تتراوحُ كميةُ الأليافِ بين 0.6 في المانغو و3.1 في الخوخِ المجفّفِ.

وللحصولِ على مزيدٍ من الفواكهِ المجففةِ في نظامكَ الغذائيِّ يُمكنُ إضافةُ القليلِ منها لحبوبِ الإفطارِ الخاصِ بكِ، أو إضافتها ومزجها مع اللبنِ مما يعطيهِ طعماً مميزاً، أو استخدامَ حفنةٍ من الزبيبِ أو التوتِ المجفّفِ لخبزها مع العديدِ من الأطعمّةِ مما سيسهمُ بجعلِ وجباتكِ ذاتَ نكهةٍ مميزةٍ.

المصدر:

<http://syr-res.com/?3893>

الدراسات المرجعية المستخدمة:

<http://syr-res.com/?3894>

<http://syr-res.com/?3895>

المساهمون في المقال :

ترجمة: Rima Naasan



نشر: Rima Naasan



تدقيق علمي: Rasha Samir Sryo



تدقيق لغوي: Omamah Zinkawan



تعديل الصورة: Khaled Abuyasser



تعديل: Rima Naasan

