عصائر الفواكه.. المميزات والعيوب



مميزات عصائر الفواكه

- تعزيز الهضم.

- زيادة قدر العناصر الغذائية التي يتحصَّل عليها الرجل بجانب الفواكه، والخضروات، خاصةً للأشخاص الذين يحتاجون مُكمِّلات إضافية.

- بديل ذو مذاقٍ حلو عن المشروبات السُّكرية، مثل المشروبات الغازية، أو العصائر المُحتوية على سكريّات إضافية.

أمَّا عن عيوب عصائر الفواكه، فهي:

- لا يحتوي عصير الفاكهة على الألياف الغذائية بنفس القدر المُتوفِّر في الفواكه، والخضروات، ومِنْ

ثَمَّ يحصل الرجل على السُّكر، والعناصر الغذائية مُجرَّدةٍ عن الألياف ذات الفوائد الصحية.

- قد يستهلك عصر الفاكهة بعض الوقت.

- لا يُوجَد دليل علمي حقيقي على أنَّ العصير أفضل من الناحية الصحية من تناول الفواكه، والخضروات.

- عند إزالة قشر، ولُبِّ الفواكه، والخضروات، تفقد الألياف التي تُبطئ مُعدَّل امتصاص السكر، بالإضافة إلى زيادة تركيز السُّكر في العصير المُتناوَل، ما يزيد مستويات السكر في الدم، ويُؤثِّر كذلك على مستويات الأنسولين.

- قد يُؤدِّي عدم وجود الألياف، وتركيز السكر في العصائر إلى زيادة الوزن.

فيتامينات العصائر هل أنت بحاجةٍ لها؟

التركيز فقط على شُرب العصائر في بداية اليوم لن يُعطِيك العناصر الغذائية التي تحتاج إليها لصحةٍ أفضل، بل ينبغي تنويع مصادر العناصر الغذائية خلال اليوم.

إذا تضمَّنت وجبتك الغذائية الفواكه، والخضروات، وقدر صحي من الكربوهيدرات، والدهون، والبروتينات، فقد لا تكون بحاجةٍ إلى تعزيز الفيتامينات من خلال العصائر.

يرجع ذلك إلى أنَّ بعض الفيتامينات، مثل فيتامين ب، وفيتامين ج فيتامينات قابلة للذوبان في الماء، فلا يُخزِّنها الجسم، ومِنْ ثَمَّ فإن تخطَّت هذه الفيتامينات القدر المطلوب يومياً، فإنَّ الجسم يتخلَّص من هذا القدر الزائد من خلال التبوُّل.