هل الفواكه المُعلّبة صحية كالمُجمّدة؟



أظهرت دراسة نُشرت في مجلة "Science Food of Journal" أنه بعد 3 أشهر فقط، كانت مستويات مضادات الأكسدة في المشمش المُعلّب أعلى بنسبة 47% من المشمش الطازج.

لذلك، قد تكون الفواكه المُعلّبة التي تتناولها أغنى بالعناصر الغذائية من غيرها.

لكن تأكد من اختيار الفواكه المُعلّبة في الماء أو عصير الفاكهة، بدًلا من الشراب، لتقليل كمية السكريات المضافة.

هل الفواكه المُعلّبة أغنى بالسكر من الفواكه الطازجة؟

تحتوي الفواكه المُعلّبة على السكر، لكن معظم هذا السكر مصدره الفاكهة نفسها، فهو أحد مكوناتها

الطبيعية. أمّا كمية السكر الإضافية في الأصناف المُعلّبة فتعتمد عمومًا على عملية التعليب، وكمية العصائر أو الشراب التي تُضاف إلى الفاكهة.

وبصفةٍ عامة، تحتوي الفاكهة المُعلّبة مع العصير المُضاف أو الشراب على نسبة سكرٍ أعلى من الفاكهة الطازجة، لذلك لا ينبغي الإفراط في تناولها، خاصةً إن كُنت تخشى زيادة الوزن.

وتنصُّ الإرشادات الغذائية على أنّ الفاكهة المعلبة (دون سكريات مضافة) خيار مناسب لك للحصول على ما تحتاج إليه من الفواكه يوميًا، كما أنّها بديل مناسب ومُغذٍّ إذا لم تتوفّر الفاكهة الطازجة حولك لأي سببٍ كان.