

میوه‌ات را درست بخور

اشاره:

همه ما فکر می‌کنیم که خوردن میوه یعنی خرید میوه، پوست کندنش و فقط گذاشتنش توی دهان. به این سادگی‌ها هم که فکر می‌کنید نیست. بسیار مهم است که بدانیم چگونه و چه وقت باید میوه بخوریم.

حالا که در آستانه فصل بهار قرار داریم و علی‌الخصوص که در دید و بازدیدهای عید به شکم خودمان و میوه‌های میزبان رحم نمی‌کنیم، بد نیست این مطلب را بخوانید.

راه صحیح خوردن میوه‌ها چیست؟

یادتان باشد میوه‌ها را بعد از مصرف غذا نخورید. میوه‌ها باید زمانی خورده شوند که معده خالی است.

اگر میوه‌ها را بعد از غذا بخورید، نقش مهمی در مسموم کردن سیستم بدن‌تان خواهند داشت.

میوه مهم‌ترین خوراک هاست

در نظر بگیرید که دو تکه نان و یک تکه میوه خورده‌اید.

تکه میوه آماده است که مستقیماً وارد معده و روده‌تان شود.

اما به دلیل آن دو تکه نان، از ورود سریع به معده جلوگیری می‌شود.

در این بین همه غذا فاسد و تخمیر شده و به اسید تبدیل می‌شوند.

به محض این که درون معده، میوه با غذا و آنزیم‌های گوارشی تماس پیدا می‌کند، تمام حجم غذا شروع به از بین رفتن و فاسد شدن خواهد کرد.

پس بهتر است میوه‌های خود را زمانی مصرف کنید که معده‌تان خالی است و یا میوه‌تان را قبل از خوردن وعده‌های غذایی‌تان میل کنید. شاید بارها شنیده‌اید که خیلی‌ها شکایت

پختن میوه‌ها، ماده مغذی‌شان را دریافت نخواهید کرد و فقط مزه‌شان را احساس می‌کنید. پختن، تمام ویتامین‌ها را از بین می‌برد. اگر باید آب‌میوه بنوشید، طوری بنوشید که دهان‌تان پر شود و آن را آرام آرام قورت دهید. باید اجازه بدهید که آب‌میوه با بزاق دهانتان قبل از قورت دادن آن کاملاً ترکیب شود.

کیوی: سبب میوه‌ها

این میوه منبع خوبی از پتاسیم، منیزیم، ویتامین E و فیبر است. حجم ویتامین C این میوه دوبرابر حجم ویتامین C پرتقال است. سبب: خوردن روزانه یک سیب، دکتر را از شما دور می‌کند.

اگرچه سیب مقدار کمی ویتامین C دارد، اما دارای آنتی اکسیدان‌ها و فلاون‌هاست (ماده شیمیایی بیرنگ و متبلور) که هر دوی این‌ها فعالیت ویتامین C در بدن را زیاد کرده و در نتیجه ریسک مبتلا شدن به سرطان روده، حملات قلبی و سکتة کاهش پیدا می‌کند.

توت فرنگی: میوه محافظ
توت فرنگی بالاترین قدرت آنتی اکسیدان‌ها را در میان اکثر میوه‌ها دارد و از بدن در برابر ابتلا به سرطان، گرفتگی رگ‌ها و رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند.

پرتقال: دارویی شیرین
مصرف روزانه ۲ تا ۴ عدد پرتقال در فصل سرما، مانع ابتلاء شما به سرماخوردگی می‌شود. مصرف پرتقال، کلسترول خون را کم می‌کند، از ایجاد سنگ در بدن جلوگیری کرده و سنگ‌های موجود در صفرا یا کلیه را از بین می‌برد و خطر ابتلا به سرطان روده را کاهش می‌دهد.

می‌کنند که هر زمان که هندوانه می‌خورم، غذا بالا می‌آید و یا زمانی که موز می‌خورم مدام حس می‌کنم باید به دستشویی بروم! در حقیقت اگر میوه را زمانی بخورید که معده‌تان خالی است، هیچ کدام از این مشکلات برایتان پیش نخواهد آمد.

وقتی شما این قاعده را رعایت نکنید، میوه‌ها با غذای فاسد شده ترکیب و گاز تولید می‌کنند و در نتیجه شما دچار مشکل می‌شوید.

سفیدی مو، تاس شدن، عصبانیت و گودی‌های سیاه زیر چشم و... همه‌شان از عوارضی‌ست که حتی فکرش را هم نمی‌کردید که ناشی از مصرف میوه در زمان نامناسب باشد!

رعایت چند نکته ساده

خیلی‌ها می‌گویند بعضی از میوه‌ها، مانند پرتقال، نارنج و لیمو خودشان اسیدی هستند اما این حرف از پایه و اساس اشتباه است. چرا که همه میوه‌ها در بدنقلیایی می‌شوند.

اگر شما روش صحیح میوه خوردن را کاملاً رعایت کنید، از اسیدی شدن میوه‌ها در سیستم گوارش جلوگیری کرده و به راز زیبایی، عمر طولانی، سلامت، انرژی، شادابی و وزن طبیعی دست پیدا خواهید کرد.

نکته دیگری که باید در مورد میوه‌ها رعایت کنیم این است که زمانی که نیاز دارید که آب‌میوه بنوشید، فقط آب‌میوه تازه بنوشید؛ نه آب میوه موجود در کنسروها. حتی آب میوه‌هایی که بسیار سفت هستند را ننوشید. همچنین بهتر است میوه‌های پخته شده را نخورید. زیرا از طریق



کلبه
سلامت