

خوردن روزانه آب پرتقال مضر است؟

4 مهر 1403

پرتقال سرشار از ویتامین سی است که به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند، اما آیا نوشیدن روزانه آب پرتقال برای سلامتی مفید است؟

آغاز کردن روز با یک لیوان آب پرتقال شاید صبحانه‌ای بسیار سالم به نظر برسد، اما نظر متخصصان درباره این نوشیدنی چیست؟ لورن ماناگر، متخصص تغذیه، معتقد است با این وجود که آب پرتقال یک نوشیدنی مغذی و محبوب است، اما دلایل مختلفی برای اجتناب از مصرف روزانه آن وجود دارد.

رابطه آب پرتقال با سلامتی

ماناگر می‌گوید: «آب پرتقال به لطف محتوای ویتامین سی موجود در آن، یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌ها برای تقویت سلامت سیستم ایمنی است. با این حال ویتامین سی تنها فایده مهم این نوشیدنی خوشمزه نیست.» سایر مواد مغذی کلیدی موجود در آب پرتقال فولات و ب ۱ هستند. برخی از آب پرتقال‌ها نیز با ویتامین دی و کلسیم غنی شده‌اند که به گفته ماناگر از سلامت استخوان‌ها حمایت می‌کند.

او افزود: «از آنجایی که اکثر آمریکایی‌ها میزان توصیه شده میوه و سبزیجات در روز را مصرف نمی‌کنند، آب پرتقال می‌تواند به تأمین ویتامین‌های ضروری برای بدن کمک کند؛ بنابراین مصرف آب پرتقال بسیار مفید است.» خطرات آب پرتقال برای سلامتی البته نوشیدن دائمی آب پرتقال کاملاً بی‌خطر نیست.

آب پرتقال حاوی مقدار زیادی قند است. طبق آمار وزارت کشاورزی ایالات متحده آمریکا، یک لیوان آب پرتقال حدود ۲۳۶ میلی لیتر است که ۲۶ گرم کربوهیدرات و ۲۰ گرم شکر دارد. همانطور که گفته شد، آب پرتقال از قندهای طبیعی تشکیل شده است. با این حال حتی قندهای طبیعی نیز در صورت مصرف بیش از حد می‌توانند باعث افزایش دریافت کالری و افزایش وزن شوند. آب میوه گیری بیشتر محتوای فیبر پرتقال را از بین می‌برد و یک لیوان آب پرتقال هیچ پروتئین، چربی و فیبری ندارد. این مواد مغذی مسئولیت کاهش جذب قند و جلوگیری از افزایش قند خون را برعهده دارند. آب پرتقال همچنین یک نوشیدنی اسیدی است و می‌تواند باعث افزایش علائم جانبی برای افراد مبتلا به رفلاکس اسید یا التهاب معده شود.

افراد مبتلا به دیابت یا افرادی که در تلاش برای کاهش وزن هستند با نوشیدن بیش از حد آب پرتقال قند خون خود را بالا می‌برند. برای این افراد نوشیدن آب پرتقال به همراه یک وعده غذایی یا میان‌وعده حاوی پروتئین، فیبر و چربی بهترین گزینه است، اما بهتر است پیش از مصرف با پزشک متخصص مشورت کنند.

آب پرتقال طبیعی و مصنوعی بهتر است برای مصرف آب پرتقال برخی نکات ایمنی درباره مواد غذایی

را نیز در نظر گرفت، مانند انتخاب آب میوه مناسب! ماناگر توضیح داد آب پرتقال غیر پاستوریزه به دلیل طعم تازه آن مورد علاقه اکثر افراد است، اما نوشیدنی‌های غیر پاستوریزه خطر آلودگی به انواع باکتری‌ها را افزایش می‌دهند. آب پرتقال پاستوریزه جوشانده می‌شود و در برخورد با گرما باکتری‌های مضر از بین می‌روند. البته عملیات پاستوریزه کردن می‌تواند بر ارزش غذایی و طعم نوشیدنی‌ها نیز تأثیر بگذارد. آب پرتقال پاستوریزه ماندگاری طولانی تری دارد، بنابراین اگر تصمیم به خرید آب میوه غیر پاستوریزه دارید، بهتر است به سرعت آن را مصرف کنید.

اگر تصمیم دارید در خانه آب پرتقال بگیری پیش از شروع حتماً پرتقال‌ها را به خوبی بشوید تا مطمئن شوید هرگونه باکتری موجود در سطح پرتقال از بین رفته باشد.

آیا نوشیدن هر روز آب پرتقال مفید است؟ پاسخ این سوال به عوامل مختلفی مانند رژیم غذایی و سابقه بیماری‌های فرد بستگی دارد.

ماناگر گفت: «اگر فردی نسبتاً سالم است و روزانه به اندازه کافی میوه نمی‌خورد، ممکن است یک لیوان آب پرتقال در روز ایده خوبی باشد. با این حال از خوردن میزان زیادی آب میوه در روز پرهیز کنید. یک لیوان معمولی تمام فواید را به همراه دارد، پس از مصرف بیش از اندازه اجتناب کنید.»