

بالاخره میوه را ناشتا بخوریم یا نه؟

12 مهر 1405

خیلی‌ها ما را از خوردن بعضی میوه‌ها – به خصوص میوه‌های شیرین‌تر مثل موز، انگور و انبه – با معده خالی می‌ترسانند و می‌گویند خوردن میوه در این شرایط می‌تواند قند خون را ناگهان بالا ببرد و حتی در درازمدت خطر دیابت را افزایش دهد.

خیلی‌ها هم توصیه می‌کنند که اگر قصد خوردن میوه ناشتا دارید، حتماً آنها را همراه پروتئین یا مغزها بخورید تا قند خون‌تان دچار نوسان نشود. اما این توصیه‌ها تا چه حد علمی هستند؟

ناشتا بودن، مساله اصلی نیست

پزشکان درباره مصرف میوه‌ها با معده خالی یا در وعده ناشتا، فهرستی از میوه‌های ممنوعه ارائه نمی‌کنند. آنها می‌گویند مساله اصلی، ناشتا بودن نیست؛ بلکه مقدار کربوهیدرات، فیبر، شکل مصرف میوه و وضعیت قند خون فرد است.

به گزارش مادران دختران، دکتر علیرضا استقامتی، فوق تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در این باره به همشهری می‌گوید: «میوه به هر صورت حاوی قند فروکتوز است و می‌تواند قند خون را بالا ببرد. اما در فرد سالم چه میوه را ناشتا بخورد و چه در هر زمان دیگری مصرف کند، بدن معمولاً می‌تواند این افزایش را به‌خوبی کنترل و به محدوده طبیعی برگرداند.»

به گفته استقامتی در فرد سالم، لوزالمعده طبیعی می‌تواند انسولین مورد نیاز را به‌موقع ترشح کند و قند خون را کنترل کند. بنابراین خوردن میوه با معده خالی به خودی خود مشکلی ایجاد نمی‌کند. اما شرایط در افراد مبتلا به دیابت متفاوت است. در دیابت نوع ۲، به‌دلیل مقاومت به انسولین و اختلال در ترشح آن، کنترل افزایش قند خون دشوارتر است. با این حال، اگر میوه در حد مجاز مصرف شود، فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ هم می‌تواند آن را در صبحانه یا حتی به صورت ناشتا مصرف کند.



این متخصص غدد می‌گوید: «در مجموع، میوه‌ای وجود ندارد که مصرف آن در حالت ناشتا برای فرد ممنوع باشد. برای مثال، به فرد مبتلا به دیابت گفته می‌شود که می‌تواند در طول روز ۳ واحد میوه مصرف کند و هر میوه را به مقدار مشخصی بخورد. اگر مصرف میوه در همین حد باشد، ناشتا بودن یا نبودن تفاوتی ایجاد نمی‌کند. در بسیاری از کشورها مردم عادت دارند میوه را در وعده صبحانه یا صبح‌ها مصرف کنند و اتفاقاً این کار به دلیل فیبر، ویتامین‌ها و املاح موجود در میوه، بخشی از یک رژیم غذایی سالم است.»

میوه‌های شیرین را حتماً باید همراه پروتئین بخوریم؟

یکی از توصیه‌های رایج برای کنترل قند خون این است که میوه حتماً همراه یک ماده پروتئینی یا مغزها مصرف شود تا قند خون ناگهان بالا نرود. اما آیا برای خوردن میوه چنین الزامی وجود دارد؟ استقامتی در این باره می‌گوید: «در فرد سالم چنین ضرورتی وجود ندارد. چون همان‌طور که گفتم، لوزالمعده طبیعی می‌تواند خودش افزایش قند خون را جبران کند. کلا فیبر موجود در بعضی مواد غذایی مثل میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند جذب مواد غذایی را تا حدی به تأخیر بیندازد و در نتیجه قند خون هم دیرتر افزایش پیدا کند.»



به گفته این متخصص غدد، «مواد غذایی چرب هم می‌توانند باعث تأخیر در تخلیه معده شوند و در نتیجه افزایش قند خون را به تأخیر بیندازند. حتی خوردن کره باعث می‌شود قند خون دیرتر بالا برود. یعنی ممکن است به جای اینکه قند خون مثلاً یک ساعت بعد افزایش پیدا کند، دو ساعت بعد بالا برود. این موضوع برای افرادی که انسولین تزریق می‌کنند اهمیت بیشتری دارد. چون اگر افزایش قند خون به دلیل مصرف چربی یا فیبر با تأخیر اتفاق بیفتد، ممکن است اثر انسولین زودتر تمام شود. به همین دلیل فرد مجبور است انسولین را در دو نوبت تزریق کند؛ بخشی قبل از غذا و بخش دیگر حدود دو ساعت بعد غذا تا افزایش دیرتر قند خون پوشش داده شود.»

او تأکید می‌کند که «مصرف پروتئین، فیبر یا چربی در کنار میوه به این معنا نیست که قند خون دیگر افزایش پیدا نمی‌کند. بلکه فقط زمان افزایش آن به تأخیر می‌افتد.»

در مجموع، داشتن دیابت به معنی حذف میوه از رژیم غذایی نیست. فرد مبتلا به دیابت می‌تواند میوه مصرف کند، اما باید مقدار کربوهیدرات آن و وضعیت کنترل قند خون خود را در نظر بگیرد. استقامتی در این رابطه می‌گوید: «فرد مبتلا به دیابت اگر میوه را در مقدار مجاز مصرف کند، ناشتا بودن به‌خودی‌خود مانعی برای مصرف میوه نیست. با این حال، میزان و نوع میوه و وضعیت کنترل قند خون فرد باید در نظر گرفته شود.»

کدام میوه‌ها انتخاب‌های بهتری هستند؟

اگر فردی ترجیح می‌دهد قبل از صبحانه میوه بخورد، انتخاب میوه‌های کامل و پرفیبر می‌تواند گزینه مناسبی برای او باشد. انواع توت، توت‌فرنگی، سیب، گلابی، کیوی و پرتقال از جمله انتخاب‌هایی هستند که معمولاً برای کنترل بهتر قند خون مناسب‌ترند. البته این به معنای آن نیست که این میوه‌ها خاصیت درمانی در حالت ناشتا دارند. خوردن یک سیب با معده خالی مزیت ویژه‌ای برای پیشگیری از دیابت نسبت به خوردن همان سیب در زمان دیگری ندارد. آنچه اهمیت دارد، مقدار مصرف است.

میوه‌هایی مانند انگور، موز رسیده، انبه، آناناس و هندوانه در صورت مصرف حجم زیاد می‌توانند کربوهیدرات قابل توجهی وارد بدن کنند و قند خون را بیشتر بالا ببرند. بنابراین مساله، ممنوعیت این میوه‌ها نیست. بلکه میزان مصرف است که اهمیت دارد.