

هندوانه قند خون را به شدت افزایش می دهد

رژیم غذایی سرشار از میوه ها و سبزیجات می تواند به مدیریت قند خون کمک کند. با این حال، از آنجایی که میوه ها حاوی قندها و کربوهیدرات های طبیعی نیز هستند، تعیین اندازه مناسب آنها برای وعده های غذایی مهم است.

آیا هندوانه قند زیادی برای افراد دیابتی دارد؟

به گزارش هلت لاین، هندوانه یک میوه تابستانی با طراوت است که حاوی مقدار زیادی قند طبیعی است. در حالی که معمولاً برای افراد دیابتی گنجاندن هندوانه در الگوی غذایی بیخطر شناخته می شود، عوامل متعددی اندازه و دفعات مصرف را تعیین می کنند.

افراد مبتلا به دیابت باید در انتخاب غذایی خود دقت کنند تا سطح قند خون را ثابت نگه دارند و از هرگونه عوارض احتمالی جلوگیری کنند.

رژیم غذایی سرشار از میوه ها و سبزیجات می تواند به مدیریت قند خون کمک کند. با این حال، از آنجایی که میوه ها حاوی قندها و کربوهیدرات های طبیعی نیز هستند، تعیین اندازه مناسب آنها برای وعده های غذایی مهم است.

انجمن دیابت آمریکا (ADA) توصیه می کند که هیچ توزیع واحدی از درشت مغذی ها که شامل چربی ها، پروتئین ها، کربوهیدرات ها باشد، وجود ندارد که برای همه مفید باشد. در عوض، تیم های مراقبت های بهداشتی و متخصصان تغذیه باید برنامه های فردی ایجاد کنند که اهداف و سلامت کلی فرد را در نظر بگیرد.

این مقاله به بررسی فواید تغذیه ای هندوانه می پردازد و مواردی را که افراد مبتلا به دیابت باید قبل از گنجاندن این میوه در الگوهای غذایی شان رعایت کنند، مورد بحث قرار می دهد.

شاخص گلیسمی (GI) هندوانه چقدر است؟

شاخص گلیسمی (GI) نقش مهمی در تعیین سرعت تأثیر غذاها بر سطح گلوکز خون دارد. GI سرعت ورود قند از غذا به جریان خون را اندازه گیری می کند، هرچه این فرآیند سریعتر باشد، احتمال افزایش قند خون در فرد نیز افزایش می یابد. سیستم GI به هر غذا امتیازی بین 0 تا 100 اختصاص می دهد. هر چه این عدد بیشتر باشد، سرعت ورود قند به جریان خون بیشتر می شود.

بنیاد شکست دیابت اشاره می کند که به دلیل درصد بالای آب، هندوانه دارای بار گلیسمی پایین 5 در اندازه معمولی 120 گرم است و اگرچه این سازمان از خوردن هندوانه تازه حمایت می کند، اما توصیه می کند از نوشیدن آب هندوانه به دلیل بار گلیسمی بسیار بالاتر آن اجتناب کنید.

افراد مبتلا به دیابت می توانند هندوانه را با غذاهایی که سرشار از چربی های سالم، فیبر و پروتئین هستند، مانند آجیل یا دانه ها مصرف کنند. این ترکیب از مواد مغذی می تواند به فرد کمک کند برای مدت طولانی تری احساس سیری کند و جذب قند را در جریان خون کاهش بدهد.



فواید هندوانه

هندوانه حاوی بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی است:

- ویتامین A
- ویتامین B1 و B6

- ویتامین C
- پتاسیم
- منیزیم
- فیبر
- آهن
- کلسیم
- لیکوپن

ویتامین A

ویتامین A به حفظ عملکرد در قلب، کلیه ها و ریه ها کمک می کند. همچنین از سلامت چشم پشتیبانی می کند.

دفتر مکمل‌های غذایی (ODS) بیان می‌کند که مردان بالای 14 سال باید 900 میکروگرم RAE و زنان باید 700 میکروگرم RAE ویتامین A مصرف کنند.

ویتامین C

ویتامین C یک آنتی اکسیدان است که می تواند سیستم ایمنی سالم را تقویت کند. یک سیستم ایمنی قوی می تواند فراوانی بیماری ها و عفونت ها را کاهش دهد.

ODS همچنین توصیه می کند که مردان باید 105.2 میلی گرم در روز و زنان باید روزانه 83.6 میلی گرم مصرف کنند. یک تکه هندوانه 23.2 میلی گرم ویتامین C فراهم می کند، به این معنی که حدود 30.7 درصد از ویتامین C توصیه شده روزانه برای زنان و 25.6 درصد از مصرف روزانه برای مردان را تامین می کند.

پتاسیم

یک تکه هندوانه حدود 320 میلی گرم از پتاسیم را تامین می کند که می تواند به مدیریت فشار خون کمک کند.

آمینو اسید

هندوانه همچنین حاوی یک اسید آمینه غیر ضروری به نام سیترولین است که می تواند به بهبود فشار خون و سلامت متابولیک کمک کند.

هندوانه چقدر قند دارد؟

هندوانه حاوی 17.7 گرم قند در یک برش متوسط حدود 286 گرمی است.

مقدار قندی که یک فرد از هندوانه دریافت می کند، با توجه به اندازه وعده های آن متفاوت است. به عنوان مثال، در یک فنجان، یک فرد حدود 9.5 گرم قند مصرف می کند