

هندوانه یا طالبی؛ کدام برای قند خون بهتر است؟

18 مرداد 1405

هندوانه و طالبی از محبوب‌ترین میوه‌های فصل تابستان هستند؛ میوه‌هایی آبدار، شیرین و سرشار از مواد مغذی که می‌توانند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشند. با این حال، از آنجا که هر دو میوه حاوی کربوهیدرات و قند طبیعی هستند، ممکن است این پرسش مطرح شود که آیا مصرف آن‌ها برای افرادی که به قند خون خود توجه دارند مناسب است یا خیر و اینکه در صورت انتخاب میان این دو، کدام گزینه بهتر است.

به گفته متخصصان تغذیه، هر دو میوه حاوی کربوهیدرات طبیعی هستند که می‌تواند پس از هضم، سطح قند خون را افزایش دهد. با این حال، مقدار بسیار زیاد آب، ویتامین‌ها و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در آن‌ها و همچنین بار گلیسمی نسبتاً پایین در اندازه‌های معمول مصرف، باعث می‌شود بتوان آن‌ها را در یک الگوی غذایی مناسب برای کنترل قند خون جای داد.

هندوانه چه اثری بر قند خون دارد؟

هندوانه مانند بسیاری از میوه‌ها حاوی کربوهیدرات است و می‌تواند بر قند خون اثر بگذارد. بریتنی پولسون، متخصص تغذیه، توضیح می‌دهد قندهای طبیعی هندوانه نسبتاً سریع هضم می‌شوند و به همین دلیل ممکن است باعث افزایش قند خون شوند. با این حال، یک فنجان هندوانه خردشده حدود ۹۱ درصد آب دارد و تنها نزدیک به ۱۱ گرم کربوهیدرات در اختیار بدن قرار می‌دهد.

همین میزان بالای آب و مقدار نسبتاً کم کربوهیدرات در یک وعده معمولی، تا حد زیادی توضیح می‌دهد که چرا هندوانه با وجود شاخص گلیسمی بالاتر، بار گلیسمی نسبتاً پایینی دارد. شاخص گلیسمی نشان می‌دهد یک ماده غذایی حاوی کربوهیدرات با چه سرعتی می‌تواند قند خون را افزایش دهد.

در مقابل، بار گلیسمی علاوه بر شاخص گلیسمی، مقدار کربوهیدرات موجود در یک وعده معمول را نیز در نظر می‌گیرد. بنابراین، اگرچه هندوانه می‌تواند نسبتاً سریع قند خون را افزایش دهد، مقدار کربوهیدرات مصرف‌شده در یک وعده معمولی آن چندان زیاد نیست و در نتیجه اثر کلی آن بر قند خون معمولاً پایین ارزیابی می‌شود.

لیکوپن؛ یکی دیگر از مزایای هندوانه

هندوانه علاوه بر آب فراوان، منبع قابل توجهی از لیکوپن نیز محسوب می‌شود. یک فنجان هندوانه خردشده حدود ۶۸۹۰ میکروگرم لیکوپن دارد؛ آنتی‌اکسیدانی که عامل ایجاد رنگ قرمز چشمگیر این

میوه است. لیکوپن در سال‌های اخیر به دلیل نقش احتمالی آن در حمایت از سلامت عمومی و متابولیک مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است.

برخی مطالعات نشان داده‌اند مصرف بیشتر لیکوپن ممکن است با سطح سالم‌تر قند خون ناشتا و هموگلوبین A1c در افراد مبتلا به دیابت ارتباط داشته باشد. البته هنوز نمی‌توان با قطعیت گفت لیکوپن چگونه بر قند خون تأثیر می‌گذارد. پژوهش‌های اولیه احتمال می‌دهند این ترکیب از مسیرهای مختلف، از جمله حمایت از حساسیت به انسولین و کاهش التهاب، در سلامت متابولیک نقش داشته باشد. با این حال، برای اثبات این ارتباط به تحقیقات بیشتری نیاز است.

طالبی چه اثری بر قند خون دارد؟

طالبی نیز مانند هندوانه حاوی کربوهیدرات است. این کربوهیدرات‌ها هنگام هضم به گلوکز تبدیل می‌شوند و می‌توانند سطح قند خون را افزایش دهند. با این حال، یک فنجان طالبی خردشده حدود ۹۳ درصد آب دارد و تقریباً ۱۲ گرم کربوهیدرات و حدود ۱۰.۵ گرم فیبر فراهم می‌کند.

آب فراوان و فیبر موجود در طالبی می‌تواند به کندتر شدن روند هضم و افزایش تدریجی‌تر قند خون کمک کند. این میوه با وجود قرار گرفتن در محدوده متوسط از نظر شاخص گلیسمی، به دلیل داشتن مقدار نسبتاً کم کربوهیدرات در هر وعده، بار گلیسمی پایینی دارد.

ویتامین سی؛ امتیاز طالبی



یکی از ویژگی‌های تغذیه‌ای برجسته طالبی، میزان بالای ویتامین سی آن است. یک فنجان طالبی خردشده حدود ۵۷ میلی‌گرم ویتامین سی دارد؛ مقداری که معادل حدود ۷۶ درصد نیاز روزانه توصیه‌شده برای زنان و ۶۳ درصد نیاز روزانه توصیه‌شده برای مردان است.

ویتامین سی یک آنتی‌اکسیدان مهم محسوب می‌شود و برخی تحقیقات نشان داده‌اند دریافت بیشتر آن از طریق رژیم غذایی با سطح سالم‌تر هموگلوبین A1c و عملکرد بهتر متابولیسم گلوکز ارتباط دارد. البته ویتامین سی به‌تنهایی راهکاری برای کنترل قند خون نیست، اما مصرف طالبی می‌تواند به تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن و شکل‌گیری یک رژیم غذایی متعادل کمک کند.

هندوانه یا طالبی؛ کدام یک بهتر است؟

شری گاو، متخصص تغذیه، معتقد است طالبی ممکن است از نظر کنترل قند خون اندکی برتری داشته باشد، زیرا تقریباً دو برابر هندوانه فیبر دارد. با این حال، کارشناسان تأکید می‌کنند این تفاوت به معنای بهتر بودن قطعی طالبی نیست. هندوانه معمولاً شاخص گلیسمی کمی بالاتری نسبت به طالبی دارد، اما این اختلاف برای بیشتر افراد احتمالاً اهمیت چندانی ندارد.

اندازه وعده و اینکه میوه همراه با چه مواد غذایی مصرف شود، تأثیر بسیار بیشتری بر پاسخ قند خون دارد. به گفته پولسون، نگرانی بزرگ‌تر این است که برخی افراد به دلیل ترس از قند طبیعی میوه‌ها، مصرف میوه را به‌طور کامل کنار می‌گذارند. در حالی که بررسی‌های علمی جدید نشان می‌دهد مصرف میوه می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد و با کنترل بهتر قند خون و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ ارتباط داشته باشد.

از سوی دیگر، هر فرد واکنش متفاوتی به کربوهیدرات‌ها نشان می‌دهد. چیزی که ممکن است در یک فرد باعث افزایش محسوس قند خون شود، لزوماً در فرد دیگر چنین اثری ندارد. بنابراین، توجه به واکنش بدن و تنظیم میزان مصرف بر اساس آن اهمیت زیادی دارد.