



Táplálkozási tévhit, hogy a gyümölcsökben található természetes cukrok (azok közül is a fruktóz) hizlalnak, megemelik a vércukor- és inzulinszintet, ezért egészségtelenek –írja a SOTE.

A gyümölcsökben található rostok, vitaminok, ásványi anyagok, antioxidánsok kulcsszerepet játszanak a daganatos betegségek megelőzésében, az immunrendszer erősítésében és az anyagcsere szabályozásában – magyarázza Szabó Adrienn dietetikus, a Semmelweis Egyetem Szakrendelő Intézetének munkatársa.

A tudományos tények és a dietetikai gyakorlat azt mutatják, főlegesen tartani a gyümölcsök cukortartalmától. „A félelem sokszor a félreértelmezett tudományos eredményekből táplálkozik, mert gyakran nem magát a gyümölcsöt vizsgálják, hanem az abból kivont, úgynevezett szabad fruktózt és azt is sokszor irreális mennyiségben” – részletezi Szabó Adrienn. A dietetikus hozzáteszi: a fruktóz viszont nem tartalmazza azokat a természetes

rostokat, vitaminokat és antioxidánsokat, amelyek a gyümölcsök teljes értékét adják, ezáltal támogatják az immunrendszert, segítik a bélflóra egyensúlyának fenntartását, valamint szerepet játszanak a krónikus betegségek megelőzésében is.



A sokféle gyümölcsből álló étrend csökkenti a daganatos betegségek, a magas vérnyomás, az inzulinrezisztencia és a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát. Az energiaegyensúly fenntartása érdekében fontos, hogy a gyümölcsöket ne extra kalóriaként fogyasszuk, hanem tudatosan építsük be az étkezéseinkbe.

A hízást, a cukorbetegséget vagy a zsírmájat nem önmagában a gyümölcsfogyasztás okozza, hanem az, ha valaki a napi szükségletén túl, rendszeresen, nagy mennyiségű plusz kalóriát visz be – legyen szó bármilyen ételről.

Cukorbetegség vagy inzulinrezisztencia esetén sincsenek „tiltólistás” gyümölcsök. Ezen

betegeknél azonban fontos a pontos mennyiség ismerete, a rostban és/vagy fehérjében, telítetlen zsírsavakban gazdag kísérőételek – mint a túró vagy az olajos magvak – és a tudatos étkezés, ezek lassítják a felszívódást.

*Kapcsolódó cikkek a Qubiten:*

---

Forrás