

دکتر تیرنگ نیستانی

متخصص تغذیه

آیا مصرف هویج پخته بهتر است یا هویج خام؟

- خانم مریم ب. مادری است جوان که در مورد وضع تغذیه و سلامت کودک ۴ ساله خود، امید، وسواس بسیاری دارد. امید خیلی زود از ۱۵ ماهگی دچار نوعی ضعف بینایی شد. پزشک به مریم توصیه کرد خوب است روزی ۱ لیوان آب هویج به کودک بدهد. مریم شنیده بود که هویج، ویتامین A دارد که برای سلامت چشم و بینایی مفید است. مریم خانم وسواسی، به هر زحمتی بود روزی یک لیوان آب هویج به کودک خوراند. او منتظر معجزه ای بود که هیچگاه رخ نداد!
- آقای علی م. سالهاست دچار فریبی است، در واقع از وقتی به یاد دارد چاق بوده است. دوستی به او توصیه کرد هر وقت هوس «خوردن» به سرش زد، چند تا هویج خام بخورد. علی فکر کرد که این کار به امتحانش می آرد. بالاخره هویج جزو سبزیها است و پزشکان و متخصصان تغذیه هم که به مصرف آنها توصیه می کنند. علی روزی ۱۲-۱۰ عدد هویج را با آرزوی کاهش وزن، به دندان کشید. پس از یک ماه حتی اندکی هم کاهش وزن نیافت، مایوسانه اندیشید: فایده ای ندارد، دیگر به حرف دکترها هم نمی شود اعتماد کرد!!!
- خانم اعظم ع. یک سالی است که به دیابت دچار شده است. پزشک به او داروهای خوراکی کاهنده قند خون به انضمام فهرستی از «غذاهای بد»، که نباید بخورد و چند توصیه تغذیه ای از جمله مصرف سبزیها همراه با غذا کرده است. اعظم، ۲-۳ سالی است که با مشکل درد معده نیز دست به گریبان است به همین خاطر ترجیح می دهد ظرف غذای خود را با سبزیهای پخته مزین کند. هرچند پس از درمان، قند خون اعظم، کاهش چشمگیری یافت اما هیچگاه به حد دلخواه نرسید وحتی، با کمال تعجب، قند خون ۲ ساعته او افزایش ناخوشایندی را نشان داد. مایوسانه اندیشید: فایده ای ندارد، دیگر به حرف دکترها هم نمی شود اعتماد کرد!!!

هویج یک ماده غذایی است که به دلیل داشتن حدود ۱۰٪ کربوهیدرات شامل ۳/۵٪ سوکروز (همان کربوهیدراتی که در قند و شکر هست) و ۱/۵٪ نشاسته، با سبزیهای دیگر مثلاً سبزی خوردن فرق دارد چون هر ۱۰۰ گرم آن حدود ۴۰ کیلوکالری انرژی دارد. رنگ زرد هویج عمدتاً به دلیل رنگدانه ای از خانواده «کاروتنوئیدها» است که در این میان، مقدار بتا-کاروتن هویج از دیگر کاروتنوئیدها بیشتر است. بتا-کاروتن ماده اولیه ویتامین A است و بدن انسان این توان را دارد که از بتا-کاروتن، ویتامین A بسازد. بتا-کاروتن هم مانند سایر کاروتنوئیدها و ویتامین A، محلول در چربی است و ثانیاً بر اثر پختن، جذب آن بهبود می یابد. هرگاه که مجال گفتن بود و فرصت مناسب، همیشه تاکید کرده ام که اولاً در عالم مادی هیچ چیزی کاملاً خوب یا کاملاً بد نیست و ثانیاً هیچگاه نمی توان از تنها یک ماده غذایی انتظار معجزه داشت. پس مادران گرامی نظیر مریم خانم ما باید بدانند که عادت دادن ذائقه کودک به مصرف ماده غذایی سالمی چون آب هویج، کار بسیار پسندیده ای است اما چه خوب است که در کنار ظرف غذایی کودک، هویج پخته که در مقداری روغن زیتون یا اندکی کره تفت داده شده است (و بنابراین جذب بتا-کاروتن آن بیشتر خواهد بود) هم در کنار سایر سبزیها گذارده شود. ضمن آنکه، هر چند این کار به بهبود وضعیت ویتامین A کودک کمک می کند، در صورتی که مشکل بینایی ناشی از کمبود این ویتامین نباشد تنها به عنوان یک درمان کمکی و مراقبت تغذیه ای به کار می آید و انتظار بیشتری نباید از آن داشت.

مصرف هویج خام به عنوان میان وعده عادت پسندیده ای است اما همانگونه که پیشتر گفته شد، به هر حال این ماده غذایی مقداری کالری دارد. در افرادی که مشکل پُروزی یا فریبی دارند، خوردن هیچ ماده غذایی یا غیر غذایی هیچ معجزه ای نخواهد کرد، این شیوه زندگی و نحوه تغذیه است که می باید دستخوش تغییر شود. علی آقای داستان ما هم با مصرف تعداد زیادی هویج در روز و عدم تغییر شیوه تغذیه خود تنها چیزی حدود ۵۰۰-۴۰۰ کیلوکالری در روز را وارد بدن خود کرده است!

همانطور که در ابتدا گفتیم، هویج مقداری قند دارد و این مساله به ویژه برای افرادی که دچار مشکل قندخون هستند مهم است. در تغذیه افراد مبتلا به دیابت، غذاها را بر مبنای معیاری به نام «نمایه گلیسمی» (گلیسمی یعنی قندخون) دسته بندی می کنند که در واقع اندازه ای است که نشان می دهد خوردن مقداری از یک ماده غذایی که حاوی مثلاً ۵۰ گرم قند باشد، در مقایسه با یک استاندارد (معمولاً نان سفید) چقدر می تواند قند خون را افزایش دهد. غذاهایی که نمایه گلیسمی پایین دارند (کمتر از ۴۵)، کمتر و آهسته تر از غذاهایی با نمایه گلیسمی بالا (بیش از ۶۰) قند خون را افزایش می دهند بنابراین مصرفشان برای افراد مبتلا به بیماری قند، بهتر است. نمایه گلیسمی هویج خام، متوسط است (حدود ۴۹). حرارت طبخ هرچند موجب افزایش قابلیت جذب بتا-کاروتن می شود اما نمایه گلیسمی آن را هم افزایش می دهد (حدود ۸۵)! بنابراین برای افراد مبتلا به دیابت مصرف هویج (به ویژه در حالت پخته) می باید در حد متعادل و با توصیه متخصص تغذیه باشد. و کلام پایانی اینک:

حتماً به دستورهای پزشک خود اعتماد کنید ولی برای مشکل تغذیه ای خود به یک متخصص تغذیه مراجعه فرمایید.