

# Фрукты

- [Фрукты и чувство голода](#)
- [Фруктоза](#)
- [Распространенная ошибка, которая мешает получать максимум пользы из ягод](#)

# Фрукты и чувство голода

Если говорить про обилие фруктов. Не будет ли из-за избытка фруктозы резкого подъёма сахара в крови с последующим резким падением, что будет причиной появления чувства голода после съеденных фруктов? К тому же, лишняя энергия из фруктозы будет идти на синтез липидов и отложение жиров.

Автор вопроса: Αικατερίνη#6430

Во фруктах не так много фруктозы, она связана с клетчаткой, поэтому резкого скачка сахара точно не будет, чувство голода также поубавится за счёт многих механизмов: большое количество воды растянёт стенки желудка, из-за чего будет меньший релиз грелина, гормона голода, клетчатка частично всосётся в кишечнике, это тоже повысит насыщаемость, ну и многие фрукты нужно тщательно жевать, что также способствует сытости. Попробуй съесть три яблока или морковки, поймёшь, о чем я говорю.

Автор ответа: sidх#2932

# Фруктоза

У меня как-то был спор с химиком по поводу фруктозы и у меня не было исследования, которое прямо указывало бы, что фруктоза во фруктах отличается от фруктозы изолированной. Было множество косвенных доказательств.

Но тут мышек кормят чистой фруктозой и глюкозой, сравнивают результаты и вроде как упоминается, почему именно фруктоза во фруктах не вредит.

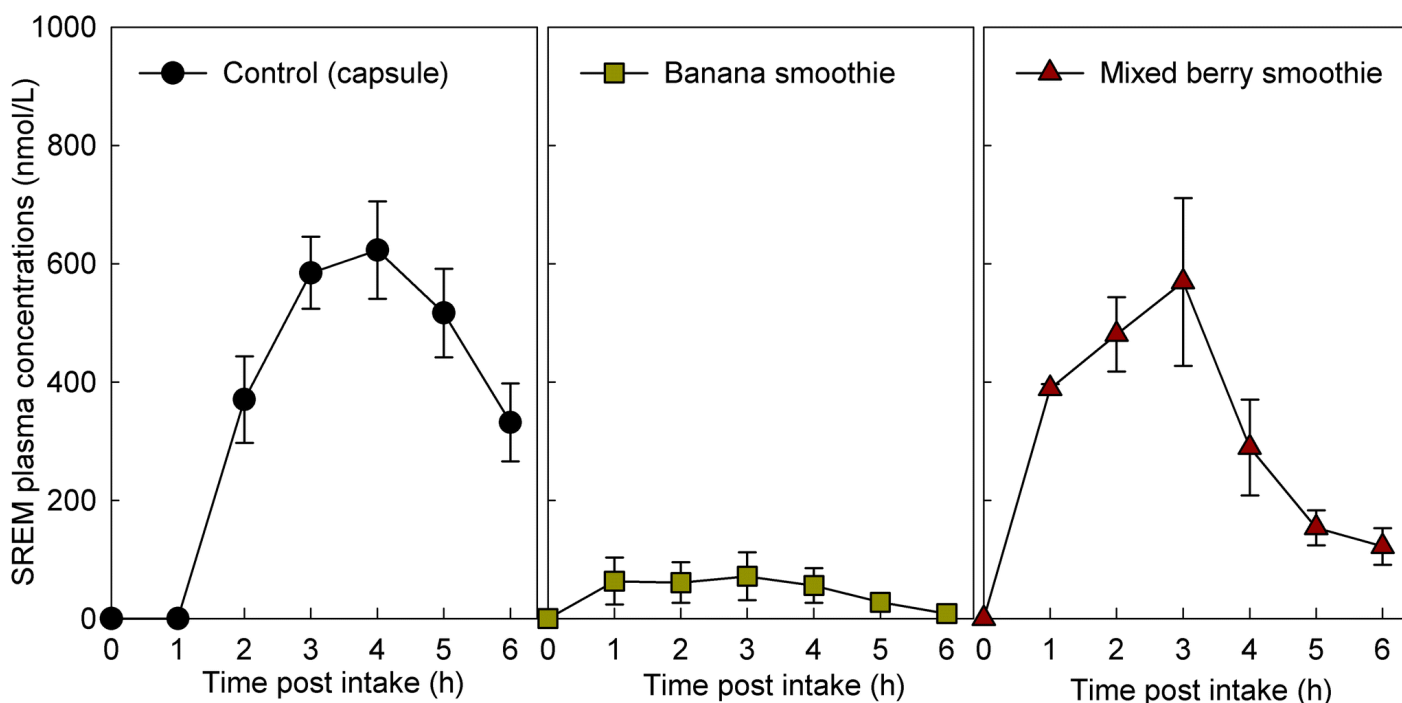
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25892667/>

Автор заметки: Mazer#0946

# Распространенная ошибка, которая мешает получать максимум пользы из ягод

Только что обнаружил **данные**, согласно которым некоторые фрукты могут снижать усвоение полифенолов. Для справки, полифенолы являются одним из очень полезных нутриентов, их можно в изобилии найти, например, в ягодах, именно они помогают улучшать здоровье сердца, сосудов и мозга. Так вот, в некоторых фруктах (в первую очередь, в бананах) содержится в значительных количествах вещество под названием *полифенолоксидаза*, которая мешает усвоению полифенолов. Таким образом, если вы добавляете в смузи или кашу ягоды, имеет смысл НЕ добавлять туда же бананы.

Пик метаболитов полифенолов достигается в крови через 3-4 часа после употребления смузи/экстракта Соответственно, примерно через столько (или незадолго до) стоит есть бананы, учитывая, что они тоже не сразу переварятся)



Вот кстати табличка с еще некоторыми продуктами, которые содержат полифенолоксидазу и которые, вероятно, не стоит использовать вместе с ягодами Самые высокие уровни у бананов, свекольной ботвы (зелени), красных яблок и груш.

**Table 4** Polyphenol oxidase (PPO) activity and (–)-epicatechin content of selected fruits and vegetables with relevance for smoothie preparation. PPO activity expressed as mean ± SEM (*n* = 3). Epicatechin content was obtained from the USDA database for the flavonoid content of selected foods, release 3.2 (2015)<sup>5</sup> and data are expressed as means values (minimum and maximum)<sup>a</sup>

Products	PPO activity (KU/100 g of edible portion)	(–)-Epicatechin (mg per 100 g of edible portion)
Banana	3258 ± 71	0.2 (0–0.07)
Beet greens	1594 ± 24	n/a
Apple (red delicious)	570 ± 27	9.83 (0.8–15.92)
Pear	147 ± 4	3.76 (0.1–17.74)
Beets	94 ± 5	0 (0–0)
Peach	41 ± 2	2.34 (0–6.92)
Avocado	24 ± 5	0.37 (0–1.11)
Strawberry	18 ± 1	1.56 (1.11–2.89)
Wheatgrass	15 ± 1	n/a
Blueberry, highbush	12 ± 1	0.62 (0–3.29)
Cucumber	10 ± 1	0 (0–0)
Parsley	6 ± 1	n/a
Mango	6 ± 1	0 (0–0)

Автор **заметки:** Тимур