

## خطرات پنهان در آب طالبی های خنک!

هرچند نوشیدن برخی آبمیوه ها بخصوص فالوده طالبی در تابستان بسیار دلچسب است اما اگر احتیاط نشود می تواند عوارضی را ایجاد کند.



هرچند نوشیدن برخی آبمیوه ها بخصوص فالوده طالبی در تابستان بسیار دلچسب است اما اگر احتیاط نشود می تواند عوارضی را ایجاد کند.

به گزارش جام جم سرا ، پیام فرحبخش متخصص تغذیه گفت: این میوه از خانواده میوه های تابستانی خربزه، ملون ، دستنبو است که همگی خواص مشابهی را دارند.

وی افزود: میوه های آبداری چون طالبی برای فصل تابستان بسیار مناسب هستند و به صورت فالوده، آبمیوه یا میوه معمول استفاده می شوند.

فرحبخش با اشاره به شستن این میوه قبل مصرف تصریح کرد: بهتر است پوست طالبی را با مایع ظرفشویی شسته تا میکروب های سطح آن قبل از برش کاملا از بین بروند.

این متخصص تغذیه اظهار داشت: با توجه به اینکه اضافه وزن و چاقی در کشور روبه افزایش است، به هنگام مصرف طالبی به شکل فالوده یا آبمیوه، افراد باید از حداقل میزان شکر برای آن استفاده کنند.

وی در مورد تهیه و مصرف آبمیوه ها در بیرون از منزل توصیه کرد: برای خرید آبمیوه های مختلف حتما باید به آبمیوه فروشی های معتبر با مدارک بهداشتی مراجعه کرد، چرا که نوشیدنی های غیربهداشتی بخصوص در تابستان احتمالا ابتلا به بیماری های گوارشی و اسهال را در پی دارد.

فرحبخش با تاکید بر لزوم گنجاندن میوه در برنامه غذایی، بیان کرد: به افراد با دیابت کنترل شده توصیه می شود با توجه به اینکه طالبی جزو میوه هایی با قند بالا است تنها یک سهم میوه خود را به آن اختصاص دهند و از خوردن آب طالبی پرهیز کنند.

وی درباره افراد با دیابت کنترل نشده یادآوری کرد: این افراد تا زمانی که به دیابت کنترل شده نرسیده اند باید از مصرف طالبی را کنار گذارند و به جای آن میوه هایی با قند پایین تر را میل کنند.

منبع : باشگاه خبرنگاران