

## دیابتی ها در مصرف توت سفید زیاده روی نکنند

آنتی اکسیدان موجود در توت نقش محافظتی در برابر رادیکال های آزاد دارد.



آنتی اکسیدان موجود در توت نقش محافظتی در برابر رادیکال های آزاد دارد.

به گزارش سلامت نیوز، شهاب اولیایی متخصص علوم تغذیه در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان؛ گفت: آنتی اکسیدان موجود در توت نقش محافظتی در برابر رادیکال های آزاد دارد.

این متخصص تغذیه افزود: توت سفید اثر حفاظتی روی سیستم قلب و عروق داشته و فیبر موجود در آن به کاهش کلسترول کمک می کند و در برخی موارد موجب کاهش قند خون می شود.

وی افزود: لازم به ذکر است که منبع موثقی برای وجود ماده ای در توت سفید که به کاهش قند خون منجر می گردد موجود نیست اما گلوکز موجود در توت و یا همان فروکتوز می تواند جایگزین قند مصرفی افراد باشد.

اولیایی اظهار داشت: تامین قند مصرفی بدن توسط توت سفید برای دیابتی ها بسیار جایگزین مناسبی بوده به شرط اینکه در خوردن آن زیاده روی نکنید.

وی تاکید کرد: مصرف این خوراکی خوش طعم برای همه افراد مناسب است ولی در اشخاص دیابتی روزانه ۱ الی ۲ قاشق غذاخوری استفاده شود.

شهاب اولیایی در ادامه خاطر نشان کرد: فروکتوز دیرتر جذب خون می شود شاید از این بابت توت را جایگزینی مناسب برای قند می دانند بنابراین توصیه می شود که به جای قند از توت خشک استفاده کنید.

وی افزود: البته توت سفید تازه قند کمتری نسبت به توت خشک داشته و می تواند جایگزین قند مصرفی افراد باشد.

اولیایی با بیان اینکه برخی در رابطه با توت آن را بی ضرر تلقی می کنند گفت: این یک تصور غلط بوده و استفاده بیش از حد آن بخصوص در بیماران دیابتی همان قند مصرفی است بنابراین به هنگام استفاده دقت کنید.