



## عدس ، خوراكي مفيد براي ديابتي‌ها

يك متخصص تغذيه گفت: عدس به دليل داشتن فيبر بالا و شاخص قندي پايين براي افراد ديابتي مفيد است.

جام جم آنلاين: يك متخصص تغذيه گفت: عدس به دليل داشتن فيبر بالا و شاخص قندي پايين براي افراد ديابتي مفيد است. مريم مراداف در گفتگو با فارس افزود: عدس؛ سرشار از پتاسيم است و در کنار منيزيم براي فشارخوني‌ها مناسب است و باعث باز شدن عروق خوني بيماران قلبي و عروقي مي‌شود. وي گفت: عدس همچنين به دليل داشتن كلسيم و فسفر، موجب سلامت دندان‌ها و استخوان‌ها مي‌شود. عدس به دليل داشتن B6، اسيد فوليك و آهن براي افراد كم‌خون مفيد است و همچنين به دليل اين‌كه سرشار از منگنز و روي است، براي رشد كودك و سلامت بسيار مفيد است. اين متخصص تغذيه اضافه كرد: در عدس آنتي‌اكسيداني به نام سلنيوم وجود دارد كه ضد راديكال‌هاي مضر در بدن است و كمبود آن در بدن سبب ضعف سيستم ايمني بدن مي‌شود. مراداف درباره اين‌كه مصرف عدس براي ديابتي‌ها مفيد است، افزود: عدس به دليل داشتن فيبر بالا و شاخص قندي پايين براي افراد ديابتي مفيد است و باعث کاهش قند خون و چربي خون مي‌شود.