

خشکبار بخورید

یک فوق تخصص تغذیه گفت: برای تامین نیازهای آنتی‌اکسیدانی بدن می‌توان از منابع غذایی موسوم به خشکبار استفاده کرد.



یک فوق تخصص تغذیه گفت: برای تامین نیازهای آنتی‌اکسیدانی بدن می‌توان از منابع غذایی موسوم به خشکبار استفاده کرد.

دکتر کیومرث دانشور در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: خشکبار سرشار از مواد آنتی‌اکسیدانی است. خشکبارهای نارنجی از جمله برگه آلو، انجیر، توت خشک و ... حجم بیشتری از این مواد را در خود جای می‌دهند.

به گفته این فوق تخصص تغذیه، آنتی‌اکسیدان موجود در خشکبار گشوده شدن شریان‌های قلب و مغز را سبب شده و از طرف دیگر به کنترل عملکرد کبد و در نتیجه کنترل و کاهش چربی خون کمک می‌کند.

وی گفت: افراد خردسال و یا سالخورده که قادر به مصرف مواد غذایی حاوی فیبر بالا نیستند می‌توانند از خشکبار به عنوان منبعی غذایی استفاده کنند. این مواد غذایی از خواص فیبری برخوردار بوده و در جلوگیری از بروز یبوست موثرند.

دانشور در پایان فیبرها را به دو دسته تقسیم کرد و گفت: آن دسته از فیبرها که به فیبرهای مکانیکی معروفند در غذاهایی وجود دارند که هضم آنها برای خردسالان و افراد سالخورده مشکل‌تر است. اما گروهی دیگر از فیبرها که ژله‌ای بوده و به صورتی فراوان در خشکبار یافت می‌شوند را می‌توان در تمام سنین جایگزین فیبرهای مکانیکی کرد.