

مصرف جگر برای بیماران قلبی مضر است

یک متخصص تغذیه گفت: کلسترول جگر سیاه بسیار بالاست و برای افرادی که دچار بیماری‌های قلبی و عروقی هستند ، مضر است.



جام جم آنلاین: یک متخصص تغذیه گفت: کلسترول جگر سیاه بسیار بالاست و برای افرادی که دچار بیماری‌های قلبی و عروقی هستند ، مضر است.

مسعود کیمی‌اگر در گفت‌وگو با فارس افزود: جگر سفید به عنوان یک ماده خوراکی و ارزشمند تلقی نمی‌شود. جگر سفید همان شش و ریه گوسفند است که ماده مغذی نیست و هضم آن بسیار مشکل است.

وی گفت: ولی جگر سیاه بر خلاف جگر سفید منبع غذایی ارزشمندی است، به دلیل اینکه محل ذخیره ویتامین‌ها و املاح معدنی است و سرشار از آهن، ویتامین‌های گروه B، روی و ویتامین A است.

کیمی‌اگر گفت: جگر خونساز است ولی کلسترول آن بسیار بالاست، به طوری که هر 100 گرم جگر سیاه 150 میلی‌گرم کلسترول دارد. کلسترول موجود در آن برای افرادی که دچار بیماری‌های قلبی و عروقی هستند مفید نیست. جگر سیاه ماده غذایی نیست که بتوان هر روز از آن مصرف کرد و می‌توان هفته‌ای یک بار جگر سیاه را مصرف کرد.