

دیابتی‌ها گوجه فرنگی و نان سبوس دار بخورن

یک متخصص تغذیه، با تاکید بر محدودیت مصرف میوه‌های شیرین در بیماران دیابتی گفت: خرماي رطب مضافتی حاوی بالاترین مقادیر قند ساده است و از این رو خرماي زرد زاهدی برای بیماران دیابتی مناسب‌تر است...



یک متخصص تغذیه، با تاکید بر محدودیت مصرف میوه‌های شیرین در بیماران دیابتی گفت: خرماي رطب مضافتی حاوی بالاترین مقادیر قند ساده است و از این رو خرماي زرد زاهدی برای بیماران دیابتی مناسب‌تر است.

دکتر حمیرا حمایلی مهربانی، محقق پژوهشکده غدد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در گفتگو با ایسنا، توت خشک را در مقایسه با کشمش و خرما گزینه مناسب‌تری برای بیماران دیابتی برشمرد و افزود: شیرین‌کننده‌های متعددی برای این قبیل بیماران وجود دارد؛ فروکتوز و برخی شیرین‌کننده‌های مصنوعی نظیر اسپارتام آسه سولفام و ساخارین است.

وی با بیان این‌که سرطان‌زایی شیرین‌کننده‌های مصنوعی در حیوانات ثابت شده است، گفت: اما هنوز شواهد علمی معتبری علیه این شیرین‌کننده‌ها برای سرطان‌زایی آنان در انسان وجود ندارد.

این متخصص تغذیه، ادامه داد: پیشتر هشدارهایی مبنی بر سرطان‌زا بودن ساخارین و ارتباط آن با سرطان مثانه داده شده بود، اما مدتی بعد دریافتند در افراد سیگاری مصرف‌کننده این شیرین‌کننده‌ها خطر بروز سرطان مثانه افزایش می‌یابد.

دکتر مهربانی، با بیان این‌که غذاهای بیماران دیابتی باید غنی از فیبر و درعین حال کم‌کالری باشد، افزود: حیوانات بهترین غذا برای دیابتی‌هاست و به علت اثرات مفید لیکوپن، مصرف گوجه فرنگی نیز به این افراد توصیه می‌شود.

سمینار نیوز