



خطر سگته در افرادی که میوه و سبزی مصرف می کنند کمتر است

خطر سگته در افرادی که سه بار در روز میوه و سبزی مصرف می کنند، ۲۲ درصد کمتر از کسانی است که کمتر میوه و سبزی مصرف می کنند.

سلامت نیوز: خطر سگته در افرادی که سه بار در روز میوه و سبزی مصرف می کنند، ۲۲ درصد کمتر از کسانی است که کمتر میوه و سبزی مصرف می کنند.

دکتر فروزان صالحی کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اشاره به این که گروه میوه ها در دومین ردیف هرم غذایی قرار دارند اظهار داشت: مصرف میوه ها برای حفظ مقاومت بدن در برابر عفونت ها، ترمیم زخم ها، دید در تاریکی و سلامت پوست ضروری است و قربانیان سرطان اغلب افرادی هستند که در رژیم غذایی خود از مقدار میوه و سبزی کمتری استفاده می کنند .

وی افزود: میوه های غنی از ویتامین ث مانند مرکبات، میوه های غنی از ویتامین آ شامل میوه های به رنگ زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره (طالبی، زردآلو و شلیل) و سایر میوه ها مانند سیب، موز، هلو، گلابی، انواع توت ها، گیلاس، انگور، هندوانه در گروه میوه ها قرار دارند.

دکتر صالحی ادامه داد: میوه ها منابع غنی از انواع ویتامین ها، آنتی اکسیدان ها، انواع املاح و فیبر هستند و بهترین آنتی اکسیدان های طبیعی در میوه ها وجود دارد و شادابی، سلامت پوست و کاهش فرآیند پیری، مبارزه با عوامل سرطان زا، از مهم ترین خواص آنتی اکسیدان ها است.

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه تصریح کرد: میوه های غنی از ویتامین ث شامل انواع مرکبات مانند پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین و انواع توت ها می باشد که در ترمیم زخم ها و افزایش جذب آهن نقش مهمی دارند و میوه های غنی از ویتامین آ عبارتند از طالبی، خرمالو، شلیل و هلو که مصرف این گروه نیز در جلوگیری از خشکی پوست، افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت و سلامت چشم نقش مهمی دارند.

وی خاطر نشان کرد: طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، مصرف ناکافی میوه و سبزی ها علت 31 درصد از بیماری های ایسکمیک قلب و 11 درصد از سگته مغزی، است و توصیه می شود افراد بزرگسال سالم روزانه 2 تا 4 واحد میوه مصرف کنند.