

میوه مانده نخورید

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: میوه‌ها باید تازه مصرف شوند و اگر مدت زیادی از خرید آنها گذشته باشد، تقریباً تمام ویتامین‌های خود را از دست می‌دهند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: میوه‌ها باید تازه مصرف شوند و اگر مدت زیادی از خرید آنها گذشته باشد، تقریباً تمام ویتامین‌های خود را از دست می‌دهند. به گزارش فارس، احمد رضا درستی‌مطلق افزود: مصرف میوه در ایام نوروز بسیار مفید است و هر قدر میوه مصرف شود می‌تواند ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تامین کند.

وی گفت: میوه‌ها و سبزی‌ها سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید هستند که می‌توانند مواد ضروری بدن را تامین کنند.

درستی‌مطلق در عین حال گفت: میوه‌ها سرشار از قند هستند که اگر زیاد مصرف شود موجب بروز چربی اضافی در بدن می‌شود و چاقی ایجاد می‌کند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران اضافه کرد: ویتامین موجود میوه به دلیل این‌که محلول هستند، از ادرار خارج می‌شوند ولی قندشان در بدن می‌ماند که موجب چاقی در افراد می‌شود که باید متعادل مصرف شود.