

مصرف میگو سلامتی قلب را تضمین می کند

یک متخصص تغذیه گفت: مصرف میگو برای بیماران قلبی بسیار مفید بوده و از خطر بروز سکته جلوگیری می کند.



سلامت نیوز: یک متخصص تغذیه گفت: مصرف میگو برای بیماران قلبی بسیار مفید بوده و از خطر بروز سکته جلوگیری می کند. دکتر مسعود کیمیگر، متخصص تغذیه درخصوص مصرف میگو برای بیماران قلبی به باشگاه خبرنگاران گفت: میگو جزو گوشت های سفید محسوب شده و در طبقه ماهی ها قرار می گیرد و از آنجا که از میزان کلسترول کمی برخوردار است (160 میلی گرم)، مصرف آن برای بیماران قلبی هیچ ضرری نداشته و بسیار مفید است.

وی ادامه داد: مصرف ماده غذایی که دارای کلسترول بالایی بوده زمانی مضر است که در کنار چربی مصرف شود، به عنوان مثال کره از این نوع مواد غذایی محسوب می شود.

کیمیگر افزود: مصرف میگو به دلیل وجود اسیدهای چرب امگا 3، پروتئین و چربی بسیار کم موجود در آن برای بیماران قلبی و افراد دیگر بسیار مفید است و مانع از لخته شدن خون، بی نظمی های ضربان قلب و فشارخون بالا می شود.

این متخصص تغذیه درخصوص مصرف این ماده غذایی برای کودکان زیر 2 سال بیان کرد: مصرف میگو را برای کودکان زیر 2 سال توصیه نمی کنیم؛ چراکه ممکن است باعث ایجاد حساسیت در آن ها شود و این کودکان برای همیشه از مصرف این ماده غذایی مفید محروم شوند.

وی اظهار داشت: برخی بر این عقیده اند که مصرف ماهی و ماست همزمان با هم باعث ایجاد سردی در بدن می شود و برای کبد مضر است؛ ولی میگو این خاصیت را ندارد و مصرف آن همراه با لبنیات ضرری برای کبد ایجاد نمی کند.

وی خاطرنشان کرد: پورین موجود در میگو ممکن است برای بیماران مبتلا به نقرس حساسیت زا باشد و اسیداوریک خون را افزایش دهد؛ لذا بهتر است میگو را بصورت محدود مصرف کرد همچنین رگ سیاه رنگی که در ستون فقرات میگو وجود دارد، خاصیت غذایی نداشته و در هنگام تمیزکردن آن باید این رگ را خارج کرد.