

## مبتلایان به دیابت خربزه نخرند

یک کاشناس تغذیه گفت: دیابتی‌ها و مبتلایان به اضافه وزن از مصرف زیاد خربزه خودداری کنند.



یک کاشناس تغذیه گفت: دیابتی‌ها و مبتلایان به اضافه وزن از مصرف زیاد خربزه خودداری کنند.

علیرضا ابوالفضلی افزود: خوردن خربزه، مثانه را پاک و سنگ مثانه را آب می‌کند و ادرار را افزایش می‌دهد اما دیابتی‌ها و مبتلایان به اضافه وزن باید از مصرف زیاد آن خودداری کنند.

وی اظهار داشت: قند موجود در خربزه از نوع گلوکز و لولوز بوده فوراً جذب خون شده و به همین سبب باعث بالا رفتن سریع قند خون می‌شود. لذا مبتلایان به دیابت و افراد دارای اضافه وزن باید در مصرف آن دقت بیشتری داشته باشند.

وی در عین حال تصریح کرد: خربزه دارای ویتامین A است، از این رو در ترمیم و تجدید سلول‌های بدن نقش دارد.

علیرضا ابوالفضلی خاطرنشان کرد: خربزه با داشتن خاصیت ادرارآور بودن در درمان بیماری‌های سنگ کلیه و مثانه مفید است.

این کارشناس تغذیه با اشاره به اینکه خربزه سرشار از ویتامین‌های A، D، C و سلولز است، گفت: خربزه به علت دارا بودن خاصیت ملین، برای معالجه یبوست تجویز می‌شود.

وی هشدار داد: مصرف زیاد خربزه باعث نفخ می‌شود، در نتیجه در ناحیه معده و روده ایجاد درد می‌کند.