



زغال اخته به لحاظ داشتن ویتامین C و A برای کودکان مفید است

یک متخصص تغذیه اظهار کرد: اغلب نوبرانه‌ها به دلیل نرسیده و کال بودن میوه‌ها، فاقد ویتامین و ارزش غذایی بالا هستند...

یک متخصص تغذیه اظهار کرد: اغلب نوبرانه‌ها به دلیل نرسیده و کال بودن میوه‌ها، فاقد ویتامین و ارزش غذایی بالا هستند. دکتر مسعود کیمیگر در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: با توجه به اینکه نوبرانه‌ها در میان کودکان جایگاه خوبی پیدا کرده، اگر به جای چیپس و پفک مصرف شود ضرری ندارد. همچنین این نوبرانه‌ها دارای کالری پایین و مقداری فیبر نیز هستند. وی در خصوص وضعیت بهداشتی این نوبرانه‌ها افزود: متأسفانه نظارت دقیقی بر توزیع این گونه مواد وجود نداشته و این نوبرانه‌ها از وضعیت بهداشتی مطلوبی برخوردار نیستند ولی توصیه می‌شود حداقل بعد از خریداری در منزل به خوبی شست و شو داده و با نمک پایین مصرف شود. کیمیگر در پایان تأکید کرد: زغال اخته از جمله میوه‌هایی است که دارای آنٹی اکسیدان و ویتامین C و A می‌باشد که برای کودکان در سنین رشد، ارزشمند است.