



مصرف انجیر، خرما و توت تمرکز را افزایش می دهد

یک کارشناس تغذیه گفت: مصرف انجیر، خرما و توت تمرکز را افزایش می دهد و از سردردهای ناشی از افت قند خون پیشگیری می کند.

سلامت نیوز: یک کارشناس تغذیه گفت: مصرف انجیر، خرما و توت تمرکز را افزایش می دهد و از سردردهای ناشی از افت قند خون پیشگیری می کند.

میترا زراتی در گفت‌وگو با فارس اظهار داشت: تغذیه دانش‌آموزان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و با آغاز سال تحصیلی این مسئله پررنگ‌تر به نظر می‌رسد.

وی گفت: والدین باید به تغذیه دانش‌آموزان خود اهمیت بدهند به دلیل اینکه بهترین ساعات را در مدرسه می‌گذرانند و استفاده از یک رژیم غذایی مطلوب در حفظ و کارایی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد.

این کارشناس تغذیه اضافه کرد: افت قند خون در میان دانش‌آموزان بسیار شایع است. خیلی از دانش‌آموزان فکر می‌کنند که مصرف شکلات از افت قند خون پیشگیری می‌کند که این تصور غلطی است شکلات و مواد غذایی مانند تافی، ویفر، بیسکویت، دارای قند ساده است که با مصرف آن قند خون ابتدا بسیار بالا می‌رود و سپس به شدت افت پیدا می‌کند.

زراتی اضافه کرد: باید به جای مصرف قندهای ساده از مواد غذایی طبیعی شیرین که سرشار از فیبر است استفاده کرد. مواد غذایی مانند انجیر، خرما و توت قند خون را آهسته بالا می‌برند. تمرکز دانش‌آموز را افزایش می‌دهد و سردردهای ناشی از افت قند خون پیشگیری می‌کند.