

## افراد دارای اضافه وزن، زیاد خرمالو نخورند

یک کارشناس تغذیه گفت: خرمالو با دارا بودن رنگدانه های پلی فنولیک، خاصیت ضد سرطانی دارد.



همشهری آنلاین: یک کارشناس تغذیه گفت: خرمالو با دارا بودن رنگدانه های پلی فنولیک، خاصیت ضد سرطانی دارد.

به گزارش وب دا، یوسف نقیایی افزود: میوه خرمالو دارای 80 کیلو کالری انرژی است، این میوه جزو میوه های پرانرژی محسوب می شود لذا افرادی که به ویژه دارای اضافه وزن هستند نباید در مصرف آن زیاده روی کنند.

وی افزود: بیماران دیابتی به لحاظ دارا بودن قند فراوان در این میوه باید از مصرف بیش از حد آن اجتناب کنند.

این کارشناس تغذیه در خصوص ترکیبات خرمالو عنوان کرد: مقدار سدیم این میوه می تواند برای افرادی که دارای فشار خون هستند مفید باشد بدون این که روی فشار خون این افراد تاثیری بگذارد.

وی با اشاره به مقدار قابل توجه پتاسیم موجود در خرمالو یاد آور شد: این میوه دارای 271 میلی گرم پتاسیم در هر 100 گرم را به خود اختصاص می دهد و پتاسیم بالا برای بیماران قلبی - عروقی حائز اهمیت است.

نقیایی با بیان این که خرمالو دارای مقدار قابل توجه پکتین است، خاطرنشان کرد: پکتین یکی از فیبرهای محلول در آب است که باعث کاهش چربی های بدن و چربی های محلول در خون می شود.

وی با بیان این که خرمالو را می توان در حالت های نیمه پخته تا کاملا پخته مصرف کرد، افزود: میوه خرمالو هرچه بیشتر برسد پکتین آن کمتر می شود لذا توصیه می شود برای استفاده بیشتر از پکتین نگذارید خرمالو بیش از اندازه برسد.

وی با اشاره به این که وجود اسیدهایی که در این میوه وجود دارد خاصیت این میوه را به صورت اسیدی در می آورد، افزود: عمده ترین اسیدهایی که در این میوه وجود دارد اسید مالیک، اسید تارتاریک و اسید سیتریک است و این اسیدها باعث هضم بهتر غذا و نیز جذب بهتر بعضی از ترکیبات غذایی مثل آهن و روی شده و افزایش جذب را در پی دارد.

نقیایی با اشاره به مقدار بتاکاروتن به عنوان پیشتاز ویتامین A در این میوه گفت: میزان بتاکاروتن در این میوه بستگی به حالت مصرف خرمالو دارد.

این کارشناس تغذیه در پایان یاد آور شد: وجود رنگدانه های پلی فنولیک در میوه خرمالو خاصیتی ضد سرطانی دارد.