

مصرف بادامزمینی در کودکان زیر یک سال ممنوع!

یک کارشناس تغذیه گفت: از آن جایی که بادامزمینی از مواد غذایی حساسیت‌زاست، مصرف آن برای کودکان زیر یک سال مجاز نیست.



یک کارشناس تغذیه گفت: از آن جایی که بادامزمینی از مواد غذایی حساسیت‌زاست، مصرف آن برای کودکان زیر یک سال مجاز نیست.

یوسف نقیایی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: بادامزمینی یکی از انواع آجیل‌هاست که دارای ارزش غذایی خوبی است به طوری که 700 گرم از این ماده غذایی حاوی 545 کیلوکالری بوده که بیشتر به دلیل وجود چربی بالای موجود در آن است.

وی در ادامه مهمترین ترکیب موجود در بادامزمینی را پروتئین قابل توجه موجود در آن عنوان کرد و گفت: میزان پروتئین در بادامزمینی 23 درصد است که به علت وجود اسیدهای آمینه ضروری ارزش خوبی دارد و همچنین حاوی 49 درصد چربی است که عمدتاً از چربی‌های اشباع نشده است.

وی گفت: بادامزمینی دارای خواص ضد التهاب و ضد تب است. همچنین میزان پتاسیم و فسفر قابل توجهی دارد و آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی و ویتامین E موجود در این ماده غذایی به میزان 8 میلی‌گرم در صد گرم آن است که اثرات بسیار سودمندی در پیشگیری از آثار مخرب رادیکال‌های آزاد دارد و در تقویت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از بروز برخی سرطان‌ها موثر است.

نقیایی خاطرنشان کرد: بادامزمینی از مواد غذایی حساسیت‌زا است که استفاده آن در کودکان زیر یک سال ممنوع است و در افرادی که حساسیت‌های غذایی دارند نیز باید با احتیاط مصرف شود.

وی توصیه کرد: افراد بزرگسال از مصرف زیاد بادامزمینی به دلیل وجود انرژی بالا خودداری کنند.