



سیب بهترین میوه برای مبتلایان به دیابت است

یک متخصص تغذیه گفت: یکی از مهم‌ترین گروه‌های غذایی برای مبتلایان به دیابت، میوه به ویژه سیب است.

همشهری آنلاین: یک متخصص تغذیه گفت: یکی از مهم‌ترین گروه‌های غذایی برای مبتلایان به دیابت، میوه به ویژه سیب است.

مرتضی صفوی روز یکشنبه در گفت‌وگو با ایرنا افزود: سیب یک میوه قلیایی بوده و تمیز کننده بدن است و به علت دارا بودن پکتین زیاد، آب اضافی بدن را خارج می‌سازد.

وی اضافه کرد: سیب دارای مقدار زیادی کلسیم است و کلسیم سیب به بدن کمک می‌کند که کلسیم غذاهای دیگر را نیز جذب کند.

صفوی به بیماران دیابتی توصیه کرد تا میوه‌ها را به صورت خام مصرف کرده و از مرکبات از جمله پرتقال، گریب‌فروت و نارنگی در رژیم غذایی خود استفاده کنند.

وی با بیان اینکه اندازه میوه در ارزش غذایی آن هیچ تاثیری ندارد، افزود: بیماران دیابتی باید سعی کنند تا میوه‌ها را با پوست مصرف کنند و از سوی دیگر در نظر داشته باشند که مصرف میوه بسیار بهتر و سودمندتر از آب میوه است.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه دیابتی‌ها باید مصرف گروه نان و غلات و سبزی‌جات را در برنامه غذایی خود بگنجانند، گفت: بهتر است بیماران مبتلا به دیابت سبزی را به صورت خام مصرف کرده و در صورت نیاز به پخت، سبزی‌ها را آب‌پز کرده و از سرخ کردن آن خودداری کنند.

صفوی اضافه کرد: دیابتی‌ها باید از انواع نان‌های سبوس دار مثل نان‌های بربری، سنگک و بیسکویت سبوس دار استفاده کنند.

وی اضافه کرد: در میان وعده از منابع کربوهیدرات کم چرب باید استفاده شود و از حبوبات به عنوان منابع غنی فیبر می‌توان استفاده کرد.

براساس آمار سازمان بهداشت جهانی 346 میلیون نفر در دنیا به دیابت مبتلا هستند که چهار میلیون نفر آنان در ایران زندگی می‌کنند.