



دیابتی‌ها، بستنی را محتاطانه مصرف کنند

بستنی در طبقه بندی جزء گروه شیر و لبنیات قرار می‌گیرد و میزان انرژی موجود در آن حدود 200 کیلوکالری است.

سلامت نیوز : یوسف نقیایی ضمن بیان این مطلب گفت: بستنی در طبقه بندی جزء گروه شیر و لبنیات قرار می‌گیرد و میزان انرژی موجود در آن حدود 200 کیلوکالری است. وی ادامه داد: با توجه به اینکه یکی از ترکیبات اصلی بستنی شکر است، میزان کربوهیدرات موجود در آن بالاست و بسته به محل ساخت و کارخانه سازنده بین 20 تا 30 درصد است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا؛ این کارشناس تغذیه تصریح کرد: همچنین به دلیل وجود شیر در بستنی حاوی 4 درصد پروتئین و مقداری چربی که بسته به محل ساخت (5 تا 10 درصد) متغیر است و از این لحاظ می‌تواند تامین کننده خوبی جهت مقداری پروتئین و انرژی مورد نیاز در افراد شود. ضمن این که بستنی بسیاری خواص موجود در شیر را از قبیل وجود کلسیم و سایر ریز مغذی‌ها دارا است. وی خاطرنشان کرد: نکته بسیار مهم در مصرف بستنی رعایت حد اعتدال به منظور عدم دریافت کالری زیاد و پیشگیری از اضافه وزن و چاقی است. نقیایی افزود: نکته مهم دیگر در این رابطه توجه به وضعیت بهداشتی بستنی است خصوصاً بستنی‌های سنتی که می‌تواند زمینه بروز ابتلا به آلودگی‌های انگلی و کلیفرم را بوجود آورد.