

## آشنایی با خواص توت سفید

یک کارشناس تغذیه در یزد ضمن بیان این مطلب گفت: توت جزء گروه میوه جات محسوب می شود و هر صد گرم آن تقریباً 110 کیلو کالری انرژی دارد و همچنین حاوی مواد معدنی از قبیل آهن، منیزیوم و ویتامین C است.



سلامت نیوز : یک کارشناس تغذیه در یزد ضمن بیان این مطلب گفت: توت جزء گروه میوه جات محسوب می شود و هر صد گرم آن تقریباً 110 کیلو کالری انرژی دارد و همچنین حاوی مواد معدنی از قبیل آهن، منیزیوم و ویتامین C است.

یوسف نقیایی در ادامه اظهار کرد: قند موجود در میوه توت فروکتوز است که منجر به افزایش فوری قند خون نمی گردد اما افراد دیابتی باید مقدار متعادل آن را رعایت کنند چرا که مصرف زیاد آن می تواند در نهایت منجر به افزایش قند خون شده که برای این بیماران خطرناک است. به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت ؛ وی خاطرنشان کرد: مقدار قند موجود در توت خشک شده از توت تازه به مراتب بیشتر است و با این شرط که در مصرف آن تعادل رعایت شود می تواند جانشین مناسبی برای قند و شکر باشد. این کارشناس تغذیه گفت: یکی از فواید مهم این میوه وجود آنتی اکسیدان های موجود در آن است که می تواند در پیشگیری از بروز انواع سرطان ها نقش موثری ایفا کند.