

خرما از ابتلا به فقر آهن پیشگیری می‌کند

یوسف نقیایی در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه یزد، با بیان این مطلب، افزود: خرما در گروه میوه‌ها قرار دارد و سرشار از انواع ویتامین‌ها و مواد مغذی مورد نیاز بدن است. ..



یوسف نقیایی در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه یزد، با بیان این مطلب، افزود: خرما در گروه میوه‌ها قرار دارد و سرشار از انواع ویتامین‌ها و مواد مغذی مورد نیاز بدن است.

وی با بیان این که هر یکصد گرم خرمای تازه حاوی 250 کیلوکالری انرژی است، افزود: عمده‌ترین مواد تشکیل دهنده خرما را کربوهیدراتها تشکیل می‌دهند؛ به طوری که 67 درصد از اجزای تشکیل دهنده خرما را کربوهیدراتها به ویژه ساکاروز و فروکتوز تشکیل می‌دهد.

نقیایی همچنین 2/5 درصد پروتئین، 7/5 گرم فیبر خوراکی، یک میلی‌گرم آهن، پتاسیم، ویتامین A، بتاکاروتن، 41 میلی‌گرم کلسیم، 57 میلی‌گرم فسفر را از دیگر اجزای تشکیل دهنده خرما عنوان کرد و یادآور شد: خرما با توجه به داشتن مقدار قابل توجه فیبر خوراکی در پیشگیری از سرطان‌های دستگاه گوارش به خصوص سرطان کولون و نیز کاهش چربی‌های خون موثر است.

وی تصریح کرد: امروزه خرما در پیشگیری از فقر آهن موثر شناخته شده است، چرا که میزان آهن موجود در خرما در هر یکصد گرم به یک میلی‌گرم می‌رسد که این مقدار نسبت به سایر مواد غذایی مقدار قابل توجهی محسوب می‌شود. نقیایی با اشاره به مقدار پتاسیم موجود در خرما اظهار کرد: به همین دلیل مصرف خرما، بیماری‌های قلبی-عروقی را نیز بهبود می‌بخشد.

وی با بیان این که خرما دارای مقدار قابل توجهی ویتامین A و بتاکاروتن است، افزود: ویتامین A موجود در خرما از بروز بیماری‌های عفونی پیشگیری می‌کند.

این کارشناس تغذیه در پایان با تأکید بر ارزش غذایی این ماده غذایی، خرما را بهترین ماده غذایی هنگام شروع افطار در ماه رمضان دانست و خاطرنشان کرد: از آنجایی که خرما دارای کالری زیادی است، مصرف بی‌رویه این ماده غذایی نیز توصیه نمی‌شود، چرا که می‌تواند منجر به افزایش وزن و چاقی شود.