

گیلاس میوه مناسب دیابتی‌ها



زینب یزدان پناه کارشناس تغذیه مرکز تحقیقاتی و درمانی دیابت دانشگاه علوم پزشکی یزد در گفت‌وگو با پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت گفت: گیلاس میوه‌ای لذیذ و مغذی، متنوع در رنگ‌های زرد قرمز و سیاه است که سرشار از ویتامین‌ها، ماده مغذی و ترکیبات مفید است.

سلامت نیوز: زینب یزدان پناه کارشناس تغذیه مرکز تحقیقاتی و درمانی دیابت دانشگاه علوم پزشکی یزد در گفت‌وگو با پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت گفت: گیلاس میوه‌ای لذیذ و مغذی، متنوع در رنگ‌های زرد قرمز و سیاه است که سرشار از ویتامین‌ها، ماده مغذی و ترکیبات مفید است.

وی افزود: تحقیقات متعدد نشان داده‌اند به علت آنتی‌اکسیدان‌های فراوانی که در گیلاس موجود است این میوه خاصیت ضدسرطانی دارد. وی در ادامه اظهار نمود: گیلاس به دلیل فلاونوئید موجود در آن از تشکیل تومورهای سرطانی در کولون پیشگیری می‌کند. کولون قسمتی از روده بزرگ است و متأسفانه سرطان آن از نظر تعداد بیماران مبتلا، سومین و از نظر تعداد مرگ و می، دومین رتبه را دارد. این کارشناس تغذیه خاطر نشان ساخت: گیلاس، به ترشح اسید معده کمک می‌کند و تمیز کننده موثر کبد و کلیه است و علاوه بر این به دفع سموم از بدن کمک می‌کند.

وی با بیان این مطلب که مصرف روزانه مقدار زیادی گیلاس، بیماری نقرس را تسکین می‌دهد تصریح کرد: این میوه انسولین خون را تا ۵۰ درصد افزایش می‌دهد در نتیجه باعث کاهش قند خون می‌شود. یزدان پناه با اشاره به اینکه گیلاس میوه‌ای است که نشاسته کمی دارد گفت: این میوه به علت داشتن شاخص پایین گلیسمی به طور موثر میزان قند خون را کنترل می‌کند و در نتیجه میوه مناسبی برای بیماران دیابتی به حساب می‌آید؛ البته تاکید می‌شود که به میزان توصیه شده توسط متخصص تغذیه مصرف شود. وی ادامه داد: مصرف منظم گیلاس به طور موثر کلسترول و تری‌گلیسرید خون را کاهش می‌دهد.

کارشناس تغذیه مرکز تحقیقاتی و درمانی دیابت دانشگاه علوم پزشکی یزد عنوان داشت: آنتوسیانین موجود در گیلاس، از قلب محافظت می‌کند و مانع از بروز بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. وی با اشاره به اینکه این میوه دارای چربی پایین و آب فراوانی است، انرژی بدن را افزایش می‌دهد خاطر نشان کرد: فیبر خوراکی بالایی دارد و همچنین منبع خوبی از ویتامین ث و پیش ساز ویتامین آ است. این کارشناس تغذیه افزود: پتاسیم گیلاس باعث تثبیت میزان خون، بهبود عملکرد مغز و کاهش اضطراب و استرس می‌شود. سوخت ساز بدن را افزایش داده و به هضم غذا کمک می‌کند. کارشناس تغذیه مرکز تحقیقاتی و درمانی دیابت دانشگاه علوم پزشکی یزد یادآور شد: گیلاس جزو میوه‌هایی است که منبع غذایی «ملاتونین» هستند. این هورمون در کنترل و تنظیم ساعت بیولوژیکی بدن نقش مهمی دارد و باعث خواب راحت می‌شود.