

مصرف کشمش و تقویت سیستم گوارش



یک متخصص تغذیه گفت: خوردن کشمش هیچ مشکل گوارشی ایجاد نمی‌کند و حتی سیستم گوارش را تقویت کرده و برای آن مفید است.

یک متخصص تغذیه گفت: خوردن کشمش هیچ مشکل گوارشی ایجاد نمی‌کند و حتی سیستم گوارش را تقویت کرده و برای آن مفید است.

دکتر دردانه حسین در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: کشمش میوه‌ای مغذی است که ویتامین و مواد معدنی زیادی دارد. همچنین، این میوه با داشتن مقدار زیاد کربوهیدرات حاوی انرژی بسیار زیادی است.

وی افزود: این میوه کم چرب بوده و برای افرادی که مشکل چربی دارند میوه خوبی است. سدیم آن نیز کم است و حاوی آنتی‌اکسیدان، ویتامین‌های B و D نیز است که آنتی‌اکسیدان برای بیماری‌های قلبی و عروقی و بسیاری بیماری‌های دیگر مفید است. همچنین این میوه می‌تواند در تقویت اعصاب و حافظه مفید باشد.

حسین تصریح کرد: کشمش به دلیل شیرینی زیاد ممکن است برای افراد دیابتی زیاد مفید نباشد، ولی قند آن نسبت به شیرینی‌های دیگر کم‌ضررتر بوده و در صورت استفاده کم در افراد دیابتی حتی می‌تواند مفید باشد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: این میوه سرشار از مواد معدنی نظیر کلسیم، آهن و پتاسیم است.

هر 100 گرم کشمش دو میلی‌گرم آهن دارد و اگر روزانه 50 گرم کشمش مصرف شود بدن یک میلی‌گرم آهن دریافت می‌کند که میزان زیادی است.