

مصرف بی‌رویه خرما موجب افزایش قند خون می‌شود

مصرف بی‌رویه خرما موجب افزایش قند خون می‌شود ...

مصرف بی‌رویه خرما موجب افزایش قند خون می‌شود

یک متخصص تغذیه گفت: مصرف بی‌رویه و کنترل نشده خرما موجب افزایش قند خون می‌شود، بنابراین توصیه می‌شود افراد به ویژه مبتلایان به دیابت، میزان مصرف خرما را کنترل کنند. دکتر حمید خداپرست در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار داشت: بسیاری از افراد تصور می‌کنند که به دلیل طبیعی بودن قند خرما، مصرف بی‌رویه آن مضر نیست، در حالی که قند خرما در صورت مصرف بیش از حد در بدن ذخیره و تبدیل به قند ساده شده و موجب افزایش قند خون می‌شود. وی افزود: قند خرما و دیگر میوه‌ها از نوع فروکتوز است که در صورت استفاده بیش از حد در بدن تجمع یافته و به قند گلوکز تبدیل شده و مازاد آن نیز به صورت چربی ذخیره می‌شود. این متخصص تغذیه تصریح کرد: به همه افراد به ویژه بیماران دیابتی توصیه می‌شود خرما را به صورت کنترل شده و به مقدار محدود در طول روز مصرف کرده و از خوردن بیش از حد این میوه پرهیز شود.