



خرما برای چه کسانی مناسب نیست؟

به گفته برخی از متخصصان تغذیه، خوردن خرما برای دیابتی‌ها، افراد مبتلا به سندرم متابولیک، بیماری‌های قلبی و عروقی و تبخال زیاد توصیه نمی‌شود.

مصرف خرما با شیر و ماست توصیه می‌شود و جلوی گرسنگی و تشنگی را می‌گیرد.

به گفته برخی از متخصصان تغذیه، خوردن خرما برای دیابتی‌ها، افراد مبتلا به سندرم متابولیک، بیماری‌های قلبی و عروقی و تبخال زیاد توصیه نمی‌شود.

احمد ساعدی، متخصص تغذیه گفت: خرما یکی از میوه‌هایی است که در رژیم غذایی هر فردی باید قرار بگیرد زیرا قند موجود در آن انرژی رسانی می‌کند.

وی افزود: روزانه ۲ عدد خرمای متوسط برای دیابتی‌ها متناسب است و بیشتر از آن توصیه نمی‌شود. ساعدی خاطر نشان کرد: خرما برای دیابتی‌ها، افراد مبتلا به سندرم متابولیک، بیماری‌های قلبی و عروقی و تبخال زیاد توصیه نمی‌شود.

وی گفت: تبخال ویروسی است و خرما برای افراد مبتلا به عارضه تبخال مناسب نیست زیرا خرما قند خون را بالا می‌برد و ویروس‌های تبخال در رشد خود از قند موجود در خرما استفاده می‌کنند. این متخصص تغذیه افزود: مصرف خرما با شیر و ماست توصیه می‌شود و جلوی گرسنگی و تشنگی را می‌گیرد.

وی در خصوص خاصیت خرما گفت: استفاده از خرما ۲ تا ۳ عدد می‌تواند به عنوان جانشین میوه باشد همچنین می‌توان برای تهیه کیک و شیرینی از خرما استفاده کرد که ضرر کمتری نسبت به شیرین‌های معمولی خواهد داشت.