

مزیت خرما به قند و شکر چیست؟

خرما جزو گروه میوه‌ها طبقه‌بندی می‌شود. البته خرما میوه‌ای است که قند فراوانی دارد و هر 3 خرما یک واحد میوه محسوب می‌شود...



سلامت نیوز: خرما جزو گروه میوه‌ها طبقه‌بندی می‌شود. البته خرما میوه‌ای است که قند فراوانی دارد و هر 3 خرما یک واحد میوه محسوب می‌شود...

هر خرمای رطب 20 کیلوکالری انرژی و 5 گرم قند دارد. اگر بخواهیم از نظر تامین ویتامین‌هایی مانند A و C این میوه را بررسی کنیم، می‌توان گفت که یک خرما نمی‌تواند تامین‌کننده مهم این ویتامین‌ها در بدن باشد اما وقتی در رژیم غذایی فردی، 4 واحد میوه را در نظر می‌گیریم، آن فرد می‌تواند 3 سهم میوه و 3 خرما را به عنوان یک سهم میوه در طول روز مصرف کند.

قند خرما مانند سایر میوه‌ها، مخلوطی از فروکتوز و گلوکز است و چون این قندها معمولا همراه با فیبر هستند، مصرفشان به قندهای ساده برتری دارد. البته این به هیچ وجه به معنای تاییدی بر زیاده‌روی در مصرف خرما نیست. خرما هم قند دارد و هم کالری و مصرف بیش از اندازه‌اش می‌تواند باعث اضافه وزن و چاقی شود. هر عدد خرما حدود 80 گرم است و نزدیک به 23 درصد آب و مقدار کمی پروتئین دارد. خوردن این میوه برای باز کردن افطار در ماه مبارک رمضان بسیار مناسب است زیرا قند خرما به سادگی جذب می‌شود و افت قند خون فرد روزه‌دار را هنگام افطار به سرعت جبران می‌کند. مصرف خرما به تمام افراد پیشنهاد می‌شود و هیچ‌کس منع مصرفی برای این میوه ندارد. البته بهتر است بیماران دیابتی، یک سهم میوه خرما را در 3 نوبت مختلف در طول روز مصرف کنند زیرا نمایه گلیسمی خرما نسبت به سایر خوراکی‌ها بسیار پایین‌تر است و مصرف با فاصله آن برای بیماران دیابتی مشکلی ایجاد نمی‌کند.

منبع: هفته نامه سلامت