



مصرف انگور در بهبود بیماری‌های قلبی عروقی موثر است

یک کارشناس تغذیه گفت: میزان پتاسیم موجود در میوه انگور در بهبود بیماری‌های قلبی عروقی موثر است.

سلامت نیوز: یک کارشناس تغذیه گفت: میزان پتاسیم موجود در میوه انگور در بهبود بیماری‌های قلبی عروقی موثر است.

یوسف نقیایی در گفت‌وگو با ایسنا، مهمترین مواد مغذی تشکیل دهنده انگور را کربوهیدرات‌ها یا قند دانست و افزود: هر یکصد گرم انگور، 16 گرم کربوهیدرات دارد که بیشترین نوع قند موجود در این میوه از نوع گلوکز است که قند خون بدن را نیز تامین می‌کند.

وی گفت: حجم هر 15 عدد دانه انگور تقریباً معادل یک سوم لیوان است که خود یک واحد غذایی محسوب می‌شود.

این کارشناس تغذیه افزود: انگور با داشتن فیبر در کاهش چربی مضر خون، بهبود یبوست و حرکات دستگاه گوارش نقش مثبتی دارد.

وی همچنین افزایش سطح ایمنی بدن، بهبود بینایی و بهبود بیماری‌های قلبی عروقی را از فواید روغن هسته انگور عنوان کرد.

نقیایی در پایان به بیماران دیابتی توصیه کرد: از مصرف بیش از حد میوه انگور خودداری کنند چرا که مصرف زیاد این ماده غذایی، قند خون این بیماران را افزایش می‌دهد.