

چغندر قند را یک بار در هفته مصرف کنید

یک کارشناس تغذیه معتقد است: مصرف چغندر قند برای میان وعده‌ها و آن هم یک یا دو بار در هفته توصیه می‌شود.



یک کارشناس تغذیه معتقد است: مصرف چغندر قند برای میان وعده‌ها و آن هم یک یا دو بار در هفته توصیه می‌شود.

مریم شیرمستی در گفت و گو با ایسنا، چغندر قند را یکی از سبزیجات فصل زمستان دانست که به دلیل خواص فراوان استفاده از آن بسیار مورد تاکید است.

وی با اشاره به مقادیر بالای فیبر موجود در این سبزی، خاطرنشان کرد: این فیبر و همچنین آنتی اکسیدان موجود در چغندر قند در پیشگیری از انواع سرطان‌ها مفید است.

این کارشناس تغذیه در خصوص محتوای بالای ویتامین B و بتاکاروتن چغندر قند، یادآوری کرد: این ویتامین نقش بسزایی در تقویت سیستم ایمنی و شادابی پوست و مو دارد.

به گفته شیرمستی، مصرف چغندر قند برای کودکان در حال رشد، خانم‌های جوان و افرادی که می‌خواهند رژیم چاقی بگیرند بسیار مفید است.

وی تصریح کرد: چغندر قند به دلیل قند و محتوای کالری بالایی که دارد برای افراد مبتلا به دیابت، افرادی که تری گلیسرید بالا دارند و همچنین افرادی که رژیم لاغری می‌گیرند، توصیه نمی‌شود.

این کارشناس تغذیه افزود: زیاده روی در مصرف چغندر قند برای هیچ گروهی مناسب نیست و مصرف آن تنها برای یک یا دو بار در هفته توصیه می‌شود.