

میوه‌های مناسب برای دیابتی‌ها کدامند؟

مدیرآموزش و پژوهش بنیاد بین‌المللی پیشگیری و کنترل دیابت با بیان اینکه تمام میوه‌های ترش قند پایینی ندارند، گفت: ترش بودن میوه نشان دهنده پایین بودن میزان قند آن نیست.



مدیرآموزش و پژوهش بنیاد بین‌المللی پیشگیری و کنترل دیابت با بیان اینکه تمام میوه‌های ترش قند پایینی ندارند، گفت: ترش بودن میوه نشان دهنده پایین بودن میزان قند آن نیست.

دکتر فرهاد رجب‌پور در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه میوه‌ها به لحاظ دارا بودن قند، دو دسته هستند، اظهار کرد: دسته اول میوه‌هایی از قبیل هندوانه، خربزه، طالبی، خرمالو، آناناس، موز رسیده، انگور و خرماست که قند بالایی دارند.

وی افزود: دسته دوم میوه‌هایی مانند خیار، سیب، گلابی، زردآلو، انار ترش یا ملس، شاتوت، زرشک، زغال‌اخته و آلبالو قند پایینی دارند و برای بیماران دیابتی مناسب هستند.

وی خاطرنشان کرد: برخی از میوه‌های ترش دارای ترکیباتی هستند که موجب پایین آمدن قند خون می‌شود.

مدیر آموزش و پژوهش بنیاد بین‌المللی پیشگیری و کنترل دیابت با اشاره به اینکه تمام سبزی‌ها قند پایینی دارند، تصریح کرد: اسفناج، کلم بروکلی، کاهو، کدو، بامیه، پیاز، سیر، شنبلیله، کرفس و شاهی از جمله سبزی‌های مفید برای مبتلایان به بیماری دیابت است.

رجب‌پور کندر، دارچین، میخک، زنجبیل، گزنه، کلپوره، قره‌قات و خاکشیر را از جمله داروهای گیاهی مفید برای بیماران دیابتی عنوان کرد.