

مصرف میوه موجب تعادل قند خون می‌شود

سید ضیاء‌الدین مظهری متخصص تغذیه گفت: مصرف میوه از افزایش چربی خون جلوگیری می‌کند و در تعدیل قند خون کاملاً تأثیرگذار هستند...



سید ضیاء‌الدین مظهری متخصص تغذیه گفت: مصرف میوه از افزایش چربی خون جلوگیری می‌کند و در تعدیل قند خون کاملاً تأثیرگذار هستند.

این متخصص تغذیه در گفتگو با فارس، افزود: اصولاً میوه‌ها و سبزی‌ها بدن را سم زدایی می‌کنند. وی گفت: گنجاندن 400 تا 700 گرم سبزی چه به صورت خام و پخته در غذای روزانه حدود 200 تا 300 گرم میوه از انواع میوه سبز، زرد و قرمز عواملی دارند که موجب خنثی سازی رادیکال‌های آزاد می‌شود. این متخصص تغذیه افزود: مصرف خود میوه همواره از آبمیوه‌ها بهتر است به دلیل اینکه تفاله‌های خود میوه نقش اساسی را در تنظیم برنامه‌های گوارشی بر عهده دارد. مظهری گفت: طعم، رنگ، بو و مزه که سبزی‌ها و میوه‌ها دارند، در حفظ و تعادل و سیستم دفاعی بدن نقش اساسی دارد و قادر هستند از تجمع پلاکت‌ها جلوگیری کنند. مصرف میوه از افزایش چربی خون جلوگیری می‌کند و در تعدیل قند خون کاملاً تأثیرگذار هستند و افراد را در مقابل بیماری‌های غیر عفونی و متابولیکی ایمن می‌کند.