



افرادی که باید در مصرف انار و گریپ فروت دقت کنند

متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی با بیان اینکه هر فرد باید میزان مصرف تمام مواد غذایی را در طول روز کنترل کند گفت: برای حفظ سلامت جسم و کاهش وزن، میزان انرژی دریافتی ما در طول روز باید کمتر از میزان انرژی مصرفیمان باشد تا کاهش وزن رخ دهد.

متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی با بیان اینکه هر فرد باید میزان مصرف تمام مواد غذایی را در طول روز کنترل کند گفت: برای حفظ سلامت جسم و کاهش وزن، میزان انرژی دریافتی ما در طول روز باید کمتر از میزان انرژی مصرفیمان باشد تا کاهش وزن رخ دهد.

دکتر مرتضی عقبایی، متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی در گفتگو با شفاآنلاین درباره میزان مصرف میوه در طول رژیم غذایی اظهار کرد: معمولا در رژیم های کاهش وزن در مراحل اولیه 3 عدد میوه در روز مصرف می شود و در مراحل انتهایی یعنی چند ماه بعد از رژیم یک عدد میوه در طول روز باید مصرف شود.

وی همچنین درباره اثرات میوه های فصل پائیز بر روی افرادی که دارای فشار خون بالا و پایین هستند اظهار کرد: مصرف میوه به دلیل وجود مقادیر قابل توجهی پتاسیم برای کاهش فشارخون بسیار مناسب و مفید است به شرط آنکه میوه ها همراه با نمک استفاده نشوند.

دکتر عقبایی ادامه داد: اما افرادی که فشار خون پایینی دارند باید مراقب مصرف میوه هایی مانند انار که فشار خون را به شدت کاهش میدهد باشند و حتی گاهی اوقات مصرف اینگونه میوه ها باعث حالت تهوع و ضعف شدید در افراد می شود.

متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی با اشاره به اینکه برخی افراد با مصرف بعضی میوه های زمستانی دچار حساسیت می شوند تاکید کرد: برای افرادی که شرایط سلامت عمومی دارند مصرف هیچگونه میوه ای قابل پرهیز نیست و معمولا از میوه های فصل زمستان هیچکدام آلرژی زا نیستند البته به جز توت فرنگی هایی که به صورت گلخانه ای پرورش داده می شوند که بعضی از افراد نسبت به استفاده از آنها حساسیت دارند.

وی اضافه کرد: گریپ فروت میوه ای است که به دلیل وجود پتاسیم در آن معمولا برای کاهش فشارخون استفاده می شود. اما ایجاد حساسیت نمی کند. با این حال فقط توصیه می شود که گریپ فروت همزمان با یکسری از داروها مصرف نشود.