

**در مصرف کشمش افراط نکنید**

یک کارشناس تغذیه گفت: استفاده از خرما، کشمش و میوه‌های خشک مانند توت به جای قند انتخاب مناسبی است.

همشهری آنلاین: یک کارشناس تغذیه گفت: استفاده از خرما، کشمش و میوه‌های خشک مانند توت به جای قند انتخاب مناسبی است.

مریم شلیله در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان (ایسنا) منطقه همدان، اظهار کرد: استفاده از جایگزین‌هایی مانند خرما، کشمش و میوه‌های خشک به شرط رعایت مقدار مناسب مصرف انتخاب عاقلانه‌ای است.

وی افزود: گاهی برخی افراد یک فنجان چای را با یک مشت کشمش می‌خورند که در این حالت مقدار زیادی قند و کالری وارد بدن می‌شود و این کار بسیار اشتباهی است.

شلیله تصریح کرد: کشمش به عنوان یک جایگزین برای میوه است. میوه‌ای که خشک شود ممکن برخی مواد و خواص خود را از دست داده باشد، اما به هر حال زمانی استفاده از این گونه جایگزین‌ها خوب و مفید است که به اندازه و نه در حد افراط مصرف شود.

این کارشناس تاکید کرد: بهتر است یک فنجان چای را همراه با دو تا سه عدد کشمش یا میوه خشک دیگر میل کنید.

شلیله عنوان کرد: بیماران دیابتی و افرادی که قند خون‌شان بالاست نیز می‌توانند در صورت مشورت با پزشک از خرما، کشمش و ... استفاده کنند.

وی در پایان گفت: مواردی نظیر خرما، کشمش و سایر جایگزین‌ها نیز از لحاظ میزان قند با قند طبیعی برابری می‌کند اما قند فقط کالری دارد و خرما و کشمش و سایر میوه‌های خشک دارای انرژی زیادی است که برای بدن لازم و مفید است.