

اگر حالت تهوع دارید، تمر هندی بخورید

این روزها وقتی برای خرید به میوه‌فروشی یا سوپرهای بزرگ میوه می‌روید، در کنار انواع و اقسام میوه‌ها، جعبه‌هایی حاوی تمر هندی می‌بینید که در دو طعم ترش و شیرین عرضه می‌شوند.



سلامت نیوز: این روزها وقتی برای خرید به میوه‌فروشی یا سوپرهای بزرگ میوه می‌روید، در کنار انواع و اقسام میوه‌ها، جعبه‌هایی حاوی تمر هندی می‌بینید که در دو طعم ترش و شیرین عرضه می‌شوند.

دکتر محمدحسن انتظاری در گفت‌وگو با سلامانه در خصوص ارزش غذایی این میوه گفت: «مهم‌ترین ترکیبات شناخته‌شده در تمر هندی، ترکیبات اسیدی اسیدسیترین، مالیک و تارتاریک و موادمعدنی چون پتاسیم و مقدار کمی پکتین است. البته این میوه حاوی کاروتن، ویتامین و برخی فلانوییدها و منبعی از آنتی‌اکسیدان‌ها نیز است و می‌تواند جایگزین خوبی برای ویتامین C به شمار برود.»

وی در ادامه تصریح کرد: «البته اگر تمر هندی خشک شود، حاوی مقدار کمتری از ویتامین C خواهد بود و باید به این مسئله توجه داشت.»

عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان همچنین گفت: «خشک‌شده این میوه حاوی کالری بالایی است و با توجه به اینکه این میوه اشتهاآور است افراد دچار اضافه‌وزن و چاقی باید در مصرف آن احتیاط کنند.»

این متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی با هشدار اینکه تمر هندی‌هایی که شبیه مارمالاد در بسته‌بندی‌های غیربهداشتی و بدون برچسب نام و نشان محصول و شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت عرضه می‌شوند، نه تنها ارزش غذایی ندارند بلکه از نظر بهداشتی نیز مصرف آن‌ها به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود، گفت: «در صورتی که تمایل به مصرف تمر هندی دارید بهتر است میوه آن را که در میوه‌فروشی‌ها فروخته می‌شود تهیه و مصرف کنید البته مصرف این محصول باید به صورت تفننی باشد نه یک عادت همیشگی.»

انتظاری در پایان با اشاره به اینکه مصرف تمر هندی باعث کاهش تهوع می‌شود، گفت: «مصرف این میوه برای افرادی که مشکلات خفیف گوارشی دارند و همچنین رفع حالت تهوع (البته به مقدار متعادل) توصیه می‌شود.»