

بهترین میوه جایگزین قند و شکر



یک کارشناس بهداشت مواد غذایی از خرما به عنوان میوه ای نام برد که با خوردن ۱۵ گرم آن در روز می توان کم خونی ناشی از کمبود آهن بدن را برطرف کرد.

یک کارشناس بهداشت مواد غذایی از خرما به عنوان میوه ای نام برد که با خوردن ۱۵ گرم آن در روز می توان کم خونی ناشی از کمبود آهن، بدن را برطرف کرد. حسین عبدالعزیزی با عنوان این مطلب که خرما میوه ای پرخاصیت، سرشار از کلسیم، فسفر، منیزیم و ویتامین ها است، گفت: خرما، علاوه بر قند طبیعی، حاوی مواد مغذی و با ارزشی همچون آهن و منیزیم است. همچنین خرما دارای قند زیادی است که در واقع حدود ۷۰ درصد آن را کربوهیدرات، ۲۵ درصد آن ساکاروز و ۵۰ درصد گلوکز است.

وی افزود: با توجه به اینکه این میوه پرخاصیت، سرشار از کلسیم، فسفر، منیزیم و ویتامین ها است، قطعا برای تأمین سلامتی بدن بسیار مفید و ضروری است و به دلیل اینکه آهن خرما زیاد است، با خوردن ۱۵ گرم آن در روز می توان نیازمندی آهن بدن را رفع کرد و کم خونی یا عوارض ناشی از کمبود آهن را به این وسیله برطرف کرد.

عبدالعزیزی گفت: خرما را می توان جایگزین قند، شکر و مربا کرد برای مثال یک عدد خرمای مرطوب ۲۰ کالری و یک خرمای خشک ۱۵ کالری دارد که با خوردن آن انرژی بدن تامین می شود. به ویژه خرمای ربی با توجه به دارا بودن قند طبیعی از ارزش غذایی بالایی برخوردار بوده و جایگزین مناسبی برای قند است.

این کارشناس بهداشت مواد غذایی افزود: خرما یکی از مواد مغذی و خوشمزه ای است که معمولا کارشناسان تغذیه مصرف آن را در رژیم غذایی روزانه افراد توصیه می کنند. البته باید تاکید کرد که این میوه پرخاصیت حاوی فیبر طبیعی است و به دلیل داشتن پتاسیم برای تقویت سیستم عصبی بدن نیز مفید است.

وی اظهار کرد: متخصصان تغذیه بر این باورند که خوردن خرما خطر ایجاد سکتة را نیز کمتر می کند و مصرف مقدار مناسب خرما کلسترول خون را نیز کاهش می دهد. آنها معتقدند افرادی که می خواهند وزن شان افزایش یابد می توانند از این ماده غذایی مفید در رژیم روزانه شان کمک بگیرند.

عبدالعزیزی افزود: البته خرما برای برخی افراد زیان هایی نیز دارد. به عنوان نمونه کسانی که داخل دهان شان زخم و یا تاول وجود دارد باید از خوردن خرما پرهیز کنند. در ضمن، خوردن خرما با ماست نیز بسیار مضر است. همچنین افرادی که دیابت دارند یا اینکه این بیماری در خانواده آنها وجود دارد، باید در خوردن خرما احتیاط کنند. همچنین افراد چاق یا کسانی که با مشکل اضافه وزن روبه رو هستند نیز می بایست در خوردن خرما دقت کنند و آن را بیش از حد مصرف نکنند.

این کارشناس بهداشت مواد غذایی، اظهار کرد: با توجه به اینکه انرژی خرما بسیار کمتر از انرژی قند ساده است، به همین دلیل مصرف آن بسیار بهتر و مناسب تر از قندهای ساده است. با توجه به فوایدی که از خرما گفته شد، بهتر است این ماده غذایی را در برنامه غذایی خانواده خود جای دهید، اما هنگامی که می خواهید خرما بخرید، حتما توجه داشته باشید خرما تازه باشد و مزه و بوی ترشیدگی ندهد. استفاده از این میوه در ماه مبارک رمضان به دلیل ارزش غذایی آن توصیه شده است. خرما، قند کاهش یافته در دوران روزه داری را جبران می کند و به علت دارا بودن فیبر و خاصیت ملین بودن آن، سیستم گوارشی را که به دلیل روزه داری بی تحرک شده است، باعث تحرک آن می شود. (مهر)