

اگر قند خونتان بالاست، به این میوه لب نزنید

یک متخصص تغذیه روس می‌گوید، افراد مبتلا به دیابت و قند خون بالا هرگز این میوه را که در ادامه معرفی می‌کنیم، مصرف نکنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، آلنا استپانوا، متخصص تغذیه در روسیه در گزارشی اعلام کرد که موز برای سلامتی چه ارزشی دارد و برای چه کسانی بهتر است که موز را از رژیم غذایی خود حذف کنند.

این متخصص گفت: موزهای رسیده دارای شاخص گلیسمی نسبتاً بالایی هستند، به این معنی که قند خون پس از مصرف موز به سرعت افزایش می‌یابد. همچنین موز برای افرادی که انسولین مصرف می‌کنند و دیابت دارند، توصیه نمی‌شود.

این متخصص تغذیه روس گفت: مصرف موز به دلیل وجود ساکارید در آن برای اسهال و سندرم روده تحریک‌پذیر باید به حداقل برسد. علاوه بر این، این متخصص تغذیه اضافه کرد که موز فقط برای افرادی که این بیماری‌ها را ندارند، مفید است.

موز منبع تریپتوفان، پیش‌ساز سروتونین (هورمون شادی) است. علاوه بر این، موز حاوی اینولین است که نوعی فیبر محلول است که تأثیر مفیدی بر تخلیه روده دارد و فیبر محلول یک ماده غذایی پروبیوتیک است.

موز بیش از حد رسیده از ۹۰ تا ۱۰۰ کیلو کالری در هر ۱۰۰ گرم برخوردار است. این موز سرشار از کاتچین هستند - آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمندی که از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کنند.

اولگا کوبلوروا در ادامه معتقد است: شاخص گلیسمی موزهای رسیده حدود ۷۰ است - بنابراین اگر اضافه وزن دارید، بهتر است موز رسیده را کنار بگذارید. برخلاف موز سبز، هضم آن‌ها آسان است: در طول کار طولانی مدت، این موز منبع انرژی سریع خواهد بود.

در هر صورت یک یا دو موز در روز برای بدن مفید است: یک موز حاوی حدود ۱۰ درصد مقدار پتاسیم روزانه و تقریباً ۳۰ درصد نیاز روزانه به اسید فولیک برای بدن است که برای عملکرد طبیعی قلب و بدن لازم است.

منبع: برنا