

این نوع خرما را بخور و سلامتی خودت را تضمین کن!

کدام نوع خرما قند کمتری دارد؟

به گزارش سایت خبری پرسون، خرمای رطب به دلیل بالا بودن قند در افراد دیابت باعث تغییر بالانس قند خون آنها می‌شود از این رو ما به این افراد توصیه می‌کنیم که خرمای خارک که در نواحی سیستان و بلوچستان رشد می‌کند و دارای قند کمتری است و دیرتر در بدن آزاد می‌شود را مصرف کنند.

مجید حسین قمی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در خصوص اینکه خرما برای چه کسانی توصیه نمی‌شود، اذعان داشت: دیابتی‌ها، افراد مبتلا به سندرم متابولیک، بیماران قلبی و عروقی و همچنین افرادی که مستعد تبخال هستند بهتر است از مصرف برخی خرماها امتناع کنند.

وی در ادامه افزود: خرمای رطب به دلیل بالا بودن قند در افراد دیابتی باعث تغییر بالانس قند خون آنها می‌شود از این رو ما به این افراد توصیه می‌کنیم که خرمای خارک که در نواحی سیستان و بلوچستان رشد می‌کند و دارای قند کمتری است و دیرتر در بدن آزاد می‌شود را مصرف کنند.

قمی در رابطه با افرادی که دچار سندرم متابولیک و مشکلات قلبی و عروقی نیز هستند تصریح کرد: بهتر است خرما زیاد مصرف نشود چرا که ممکن است فرد مبتلا به چاقی شود.

وی در پایان عنوان کرد: افرادی که به بیماری‌های ویروسی مبتلا می‌شوند مثل تبخال به دلیل اینکه ویروس‌ها معمولا یکی از منابعی که استفاده می‌کنند مواد قندی است نیز می‌تواند فرد را مستعدتر کند.