

احذر الفواكه المجففة.. نصائح لمرضى السكري



أكد الأطباء أن مرضى السكري يجب عليهم تجنب الفواكه المجففة، خاصة التمر والزبيب، بسبب تأثيرهما السلبي على مستويات السكر في الدم.

وأوضحت خبيرة التغذية الروسية إيرينا بيسارييفا، أن التمر والزبيب يرفعان مستوى السكر في الدم، إلى جانب أن الفواكه المجففة قد تكون ضارة للأشخاص الذين يعانون أمراض الجهاز الهضمي.

وقالت إيرينا بيسارييفا إنه من الأفضل استبعاد الزبيب والتمر من النظام الغذائي لمرضى السكري، بعد إثبات الدراسات لوجود مؤشرات لتأثير الكربوهيدرات في الطعام على التغيرات في مستويات الجلوكوز في الدم.

كما نصحت أخصائية التغذية بعدم شراء الفواكه المجففة بكميات كبيرة، حيث قد تحتوي هذه المنتجات على كائنات دقيقة خطيرة يمكن أن تسبب حساسية أو مشاكل في الأمعاء والمعدة، إضافة إلى عدم معرفة ظروف ومدة تخزينها.

