

افراد دیابتی چغندر بخورند

20 بهمن 1402

عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه با اشاره به وجود مقدار بسیار زیاد آنتی‌اکسیدان در چغندر، این ماده غذایی را برای بهبود عوارض دیابت مفید دانست.

دکتر سمیرا ربیعی افزود: به رغم بالاتر بودن میزان قند موجود در چغندر نسبت به سایر سبزیجات، این ماده غذایی باعث افزایش ناگهانی قند خون نمی‌شود.

به گفته وی، میزان قند موجود در چغندر در مقایسه با سایر سبزیجات بالاتر است اما به دلیل اینکه اندیس و بار گلیسمی آن بالا نیست، پس از خوردن، قند آن به آرامی وارد جریان خون فرد شده و باعث افزایش ناگهانی قند خون نمی‌شود، البته به شرط آن که هنگام پخت از افزودن شکر به چغندر خودداری شود.

ربیعی با اشاره به مزایای مصرف این ماده غذایی، خاطرنشان کرد: چغندر دارای محتوای بالای آنتی‌اکسیدان است که به بهبود بسیاری از عوارض ناشی از دیابت نظیر آسیب‌های بینایی، عصبی و قلبی عروقی در افراد مبتلا به کمک می‌کند.

عضو هیات علمی گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با توجه به اگزالات و پتاسیم بالای موجود در چغندر، تاکید کرد: به دلیل بالا بودن میزان اگزالات و پتاسیم در چغندر به بیماران دیابتی که مبتلا به سنگ کلیه و نارسایی‌های کلیوی هستند باید در مصرف چغندر احتیاط کنند.