

تخمه آفتابگردان برای مبتلایان به دیابت و کبد چرب مضر است؟

8 اسفند 1403

با نزدیک شدن به نوروز و افزایش مصرف مغزهای آجیلی، مصرف تخمه‌های آفتابگردان هم به اوج خود می‌رسد. اما آیا مصرف زیاد این تخمه‌ها می‌تواند برای گروه‌های خاصی از بیماران، آسیب‌زا باشد.

مسعود فیروزکوهی، مشاور تغذیه و رژیم‌های غذایی و درمانی، در گفت‌وگو با خبرآنلاین می‌گوید: مغز تخمه آفتابگردان اگر به شکل خام و کم‌نمک و در مقدار محدود مصرف شود، برای افراد دیابتی مضر نیست و حتی می‌تواند مفید باشد. اما زیاده‌روی در مصرف آن، مخصوصاً تخمه‌های شور و بوداده می‌تواند مضر باشد. تخمه آفتابگردان شاخص گلیسمی پایینی دارد و باعث افزایش سریع قند خون نمی‌شود. سرشار از فیبر است و فیبر می‌تواند به کنترل قند خون و بهبود حساسیت به انسولین کمک کند. حاوی اسیدهای چرب غیراشباع است که برای سلامت قلب و عروق مفید بوده و از مشکلات قلبی مرتبط با دیابت جلوگیری می‌کند. میزان منیزیم مقبولی دارد که نقش مهمی در تنظیم قند خون داشته و مصرف آن می‌تواند به بهبود کنترل دیابت کمک کند.

اما انرژی یا کالری این مغز آجیلی بالاست و زیاده‌روی در مصرف آن می‌تواند باعث افزایش وزن شود که اضافه وزن برای افراد دیابتی مناسب نیست. همچنین تخمه‌های شور می‌توانند فشار خون را افزایش دهند و انواع تخمه‌های بوداده در دمای بالا ممکن است حاوی چربی‌های ناسالم شوند که التهاب را افزایش می‌دهند. دیابتی‌ها می‌توانند روزانه در حدود ۲۰ تا ۳۰ گرم از این مغز آجیلی را در برنامه غذایی خود بگنجانند و در کنار آن از ماست کم‌چرب و سالاد استفاده کنند.

مزایای تخمه آفتابگردان برای کبد چرب

این کارشناس تغذیه با اشاره به اینکه مصرف متعادل مغز تخمه آفتابگردان خام و کم‌نمک می‌تواند برای افراد مبتلا به کبد چرب هم مفید باشد می‌گوید: البته مصرف زیاد تخمه‌های شور و بوداده ممکن است به کبد آسیب برساند. از مزایای مغز تخمه آفتابگردان برای کبد اینکه سرشار از ویتامین E است و یک آنتی‌اکسیدان قوی است که از سلول‌های کبد در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند. چربی‌های سالم دارد و حاوی اسیدهای چرب غیراشباع است که به کاهش التهاب و بهبود عملکرد کبد کمک می‌کند.

فیبر و پروتئین دارد و به سلامت گوارش و کنترل وزن که از عوامل مهم در بهبود کبد چرب هستند، کمک می‌کند. اما از محدودیت‌ها و مضرات احتمالی مغز تخمه آفتابگردان این است که کالری و چربی بالا دارد.

مصرف بیش از حد مغز تخمه آفتابگردان می‌تواند باعث افزایش وزن شود که برای مبتلایان به کبد چرب

مضر است. نوع بوداده و شور آن باعث افزایش فشار خون و تشدید التهاب در این مبتلایان شود. تخمه‌ها اگر در دمای بالا بوداده شوند، ممکن است حاوی چربی‌های اکسید شده شوند که برای کبد مضر هستند. مصرف متعادل تخمه آفتابگردان خام و کم نمک در حدود ۲۰ تا ۳۰ گرم در روز در کنار مصرف سبزیجات و میوه‌ها می‌تواند برای مبتلایان به کبد چرب مفید باشد.