تره، برای دیابتی‌ها ممنوع نیست

28 مهر 1404

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به برخی باورهای نادرست تغذیه‌ای در خصوص مصرف برخی از سبزیجات برای بیماران دیابتی پاسخ داد.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره باورهای نادرست تغذیه ای در زمینه دیابت اعلام کرد: تره یکی از سبزیجات مفید با میزان کم کربوهیدرات است (هر واحد معادل ۵ گرم کربوهیدرات)، که نه تنها برای افراد مبتلا به دیابت مضر نیست، بلکه با دارا بودن املاح، ویتامین‌ها و خواص آنتی‌اکسیدانی، می‌تواند در تأمین بخشی از نیازهای تغذیه‌ای این افراد مؤثر باشد.

دفتر بهبود تغذیه همچنین درباره میوه‌های ترش و شکلات‌های ترش هم اعلام کرد که این خوراکی ها هم قند دارند؛ بر خلاف تصور رایج، ترش بودن طعم میوه یا شکلات به معنای نبود قند در آن نیست، همه میوه‌ها، چه ترش و چه شیرین حاوی کربوهیدرات هستند و مصرف آن‌ها قند خون را افزایش می‌دهد (هر واحد میوه حدود ۱۵ گرم کربوهیدرات دارد).

شکلات‌ها و آبنبات‌های ترش نیز دارای قندهای ساده‌اند و باید در رژیم غذایی افراد دیابتی با دقت محاسبه شوند.