

فقط خرمای دارای آرم سازمان غذا و دارو را بخرید



رئیس اداره نظارت و ارزیابی محصولات غذایی و آشامیدنی با منشاء دامی از مردم خواست فقط خرماهایی را مصرف کنند که دارای بسته بندی بهداشتی، شماره پروانه بهداشتی و ساخت، تاریخ تولید و انقضا، نام و آدرس واحد تولیدی و همچنین آرم سازمان غذا و دارو باشند.



به گزارش روز چهارشنبه ایرنا ازسازمان غذا و دارو، نسترن محمدی با بیان اینکه خرما ارزش غذایی فراوانی دارد اما برای خرید و انتخاب آن باید بسیار دقت کرد زیرا سطح چسبناکی دارد و آلودگی های مختلف را به سمت خود جذب می کند، افزود: فقط خرماهایی باید مورد استفاده قرار گیرند که به صورت کاملاً بهداشتی فرآوری و بسته بندی شده باشند و معیار انتخاب خرمای سالم، آرم سازمان غذا و دارو است.

وی گفت: خرما دارای طیف گسترده ای از مواد مغذی ضروری بوده و منبع بسیار خوبی از پتاسیم محسوب می شود.

محمدی افزود: مقدار قند خرمای رسیده، حدوده ۸۰ درصد است و باقیمانده آن شامل پروتئین، فیبر و عناصر کمیاب است.

رئیس اداره نظارت و ارزیابی محصولات غذایی و آشامیدنی با منشاء دامی، گفت: استفاده از این میوه در ماه رمضان به دلیل ارزش غذایی آن توصیه شده است.

به گفته محمدی، خرما، قند کاهش یافته در دوران روزه داری را جبران کرده و به علت دارا بودن فیبر و خاصیت ملین بودن آن، سیستم گوارشی را که به دلیل روزه داری بی تحرک شده است را به تحرک وامی دارد.

وی ادامه داد: خرما مقدار قابل توجهی فولات یا اسیدفولیک به بدن می رساند که برای خون رسانی لازم است.

محمدی یادآور شد: خرما، میوه ای است که زیادهترین قند را در خود دارد و هر سه عدد خرما یک واحد میوه شمارش شده است. مصرف خرما سبب کنترل اشتها می شود و از پرخوری به هنگام افطار ممانعت می کند.