

زیاده روی در خوردن گوجه سبز برای چه کسانی مضر است



عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به محدودیت مصرف گوجه سبز برای برخی افراد، گفت: کالری گوجه سبز چندان پایین نیست و هر ۱۲ عدد گوجه سبز متوسط حدود ۶۰ کیلوکالری انرژی دارد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از مهر، سمیرا ربیعی افزود: گوجه سبز میوه نوبرانه بهاری است که به دلیل طعم ترش آن طرفداران بسیاری دارد و مطلوب اکثر ذائقه ها است.

به گفته وی، این میوه دارای ویتامین های مختلف نظیر A، C و برخی ویتامین های گروه B و مواد معدنی نظیر فسفر و پتاسیم است.

ربیعی با اشاره به اینکه مصرف گوجه سبز باید در برخی افراد با احتیاط صورت گیرد، افزود: بیماران کلیوی و افراد مستعد تشکیل سنگ های کلیوی به دلیل میزان بالای اسید اگزالیک موجود در گوجه سبز باید مصرف این میوه را محدود کنند.

به گفته وی، بیماران مبتلا به زخم معده، ریفلاکس معده و سایر بیماری های گوارشی نیز به دلیل میزان بالای اسید سیتریک و اسید مالیک موجود در گوجه سبز باید در مصرف این میوه محتاط

باشند.

عضو هیئت علمی دانشکده تغذیه خاطرنشان کرد: مصرف این میوه در کودکان زیر سه سال نیز به دلیل احتمال بروز حساسیت باید با احتیاط صورت گیرد. این حساسیت ممکن است به صورت حساسیت‌های پوستی، اگزما، سرخ شدن و خارش شدید پوست بروز کند.

ربیعی در ادامه به بیماران کلیوی و افراد مبتلا به پرفشاری خون توصیه کرد در هنگام مصرف گوجه سبز از افزودن نمک به آن پرهیز کنند.

وی، شستشوی کامل و ضدعفونی گوجه سبز قبل از مصرفش را ضروری برشمرد و تاکید کرد: گوجه سبز ممکن است به فضله پرندگان آلوده باشد. همچنین در تماس مستقیم با دست فروشندگان قرار دارد که در صورت بیمار بودن آنان احتمال انتقال آلودگی و بیماری به میوه و مصرف کننده وجود دارد. بنابراین حتماً باید پیش از مصرف میوه را به خوبی شست و ضدعفونی کرد.

ربیعی با اشاره به کالری این میوه نوبرانه گفت: برخلاف تصور عموم انرژی گوجه سبز چندان پایین نیست و هر ۱۲ عدد گوجه سبز متوسط، یک واحد میوه محسوب می‌شود که حدود ۶۰ کیلوکالری انرژی دارد. بنابراین افراد دارای اضافه وزن نباید در مصرف گوجه سبز زیاده روی کنند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مهر