

فواید بی‌نظیر نارنگی برای دیا بته‌ها



متخصصان تغذیه معتقدند خوردن چهار عدد نارنگی در روز برای درمان دیابت و کاهش وزن مفید است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی به نقل از "نووستی"، بسیاری از پزشکان معتقدند که هر فرد می‌تواند روزانه چهار عدد نارنگی میل کند که البته باید برای جذب همه فواید آن رگه‌های سفید نارنگی را هم بخورد.

به گفته پزشکان این نوع مرکبات به طور کلی مفید و سالم هستند؛ زیرا حاوی مقدار زیادی ویتامین C بوده و در مقابل مقدار کالری آن کم است.

در پاسخ به سوالی درباره تعداد نارنگی‌هایی که هر فرد می‌تواند در روز میل کند، یک متخصص تغذیه در مرکز ملی تحقیقات پزشکی غدد درون ریز وزارت بهداشت روسیه می‌گوید: خوردن چهار نارنگی در روز بسیار مفید است.

کاترینا بوریووا، یک متخصص دیگر تغذیه نیز گفت: نارنگی کالری کمی دارد و از این رو مصرف آن به کسانی که قصد کاهش وزن دارند، توصیه می‌شود.

بورلیوا توضیح داد: نارنگی حاوی مقدار نسبتاً زیادی ویتامین C، ویتامین‌های گروه B و A و همچنین کاروتن، کلسیم، منیزیم، فسفر و در کل حاوی حدود ۱۰ تا ۱۵ ویتامین و مواد معدنی است.



او به لزوم خوردن رگه‌های سفید در مرکبات تاکید کرد و افزود: این فیبرها به روند ساده جذب کربوهیدرات کمک می‌کنند که این فرآیند برای بیماران دیابتی بسیار مفید است.

بورلیوا گفت: افرادی که به بیماری‌های گوارشی و همچنین بیماری‌های آلرژیک مبتلا هستند، نباید نارنگی و به طور کلی مرکبات مصرف کنند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت