

# میوه ای برای ترک سیگار!

تیر 4, 1393

متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: تحقیقات جدید علمی نشان می دهد ترکیبات مغذی طالبی، بدن افراد را برای ترک سیگار قوی می کند.

دکتر مرتضی عقبایی ضمن اعلام این خبر اظهارکرد: مصرف ۲ یا ۳ سهم از این میوه درطول روز برای ترک سیگار به فرد کمک بسیاری می کند.

وی تصریح کرد: همچنین طالبی به دلیل دارا بودن فولیک اسید برای خانم های باردار یا افرادی که تمایل به بارداری دارند نیز مفید است.

متخصص تغذیه گفت: همچنین ویتامین C و گروه B این میوه در تولید گلبول های سفید موثر است. تنها نکته حائز اهمیت قبل از مصرف طالبی نیز م شستشوی تمیز این میوه قبل از مصرف است.

## خواص هندوانه

عقبایی ادامه داد: در واقع میوه هایی مانند خربزه، طالبی و هندوانه به دلیل عدم واحد حجمی و اندازه گیری، حدود هر ۲۰۰ تا ۲۳۰ گرم یک سهم میوه محسوب می شود، برای نمونه مصرف نصف یک هندوانه انرژی بسیاری زیادی به فرد می دهد.

وی افزود: هندوانه به دلیل این که منبع رنگدانه ای لیکوین است برای بیماران قلبی - عروقی نیز نقش مثبتی دارد.

به گفته این متخصص تغذیه، هندوانه حاوی اسید آمینه ای بنام سیترولین است که در بدن ما به آرژنین تبدیل می شود که در تنظیم گردش خون نیز مفید است.

## نکاتی درباره خربزه

عقبایی خاطرنشان کرد: خربزه میوه ای با قند بالا است که هر ۲۵۰ گرم یک سهم میوه محسوب می شود و تخمه خربزه نیز منبع اسیدهای چرب ضروری است.

وی افزود: خربزه حاوی هیستامین است و منجر به افزایش آلرژی و حساسیت می شود. از این رو در مواقع سرماخوردگی و آبریزش بینی

وضعیت فرد را بدتر می کند و بنابراین مصرف این میوه در چنین شرایطی توصیه نمی شود.