

## طبيعة تغذية تعدّد الفئات المحرومة من أكل "التمر"



كشفت اختصاصية التغذية، ألينا ستيبانوفا، عن الفئات المحرومة من تناول التمور نهائيا. وأكدت ستيبانوفا، في تصريحات صحفية، أن "الأشخاص، الذين يعانون من مقاومة الأنسولين، ومرض السكري عليهم التقليل أو الامتناع عن تناول التمر"، مشيرة إلى أن "التمر يحتوي على نسبة مرتفعة من السكر".

ودعت الأشخاص الذين يعانون من الانتفاخ في البطن، إلى أن يقللوا من تناول التمر، موجهة نصيحة بتجنب شراء التمر الذي يلمع لأنه يحتوي على "جلوكوز إضافي وثنائي أكسيد الكبريت".

وكانت شائعات قد انتشرت على مواقع التواصل تفيد بوجود أنواع معينة من التمور لا تحتوي على كميات كبيرة من السكريات ومن ثم فهي مناسبة لمرضى السكري.

إلا أن الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية، قالت إن "الحديث يدور عن شائعة جرى تداولها على نطاق واسع مؤخرا".

وأضافت في مقطع توعوي أنه "لا صحة لوجود أنواع معينة من التمور تناسب مرضى السكري، ولا يوجد دليل يثبت ذلك".

وأوضحت هيئة الغذاء والدواء أن "جميع أنواع التمور تحتوي على نسب عالية من السكريات باختلاف الصنف

ومراحل النضج".

ونصحت مرضى السكري "بعدم التساهل في تناول كميات كبيرة من التمور"، كما أوصت بمراجعة المختصين لتحديد كمية التمر التي يمكن تناولها يوميا.