خبيرة تغذية تؤكد أن عصائر الخضروات أكثر فائدة للصحة



أعلنت الدكتورة "يلينا سولوماتينا"، خبيرة التغذية الروسية، أن عصائر الخضروات هي الأكثر فائدة للجسم، لأنها تحتوي على نسبة منخفضة من السكر.

وتشير الخبيرة في حديث تلفزيوني، إلى أن عصائر الخضروات مفيدة لصحة الإنسان أكثر من غيرها.

وتقول، "عندما نعصر الفواكه، غالبا ما نرمي الفضلات الصلبة الناتجة. أي الألياف الغذائية، ما يمكن أن يسبب السكر الموجود خصوصا في الفواكه الحلوة، زيادة حادة في مستوى الغلوكوز في الدم".

وتضيف، أي أن الشخص في هذه الحالة كأنما يتناول شراب السكر.

وتشير الأخصائية، إلى أن عصائر الخضروات تحتوي على نسبة منخفضة من الأحماض العضوية أيضا، التي تسبب تهيج المعدة والجهاز الهضمي بكامله.

وتقول، "يساعد عصير الشوندر على تخفيض مستوى ضغط الدم، وعصير الكرفس ينظف الجسم جيدا وله تأثير مدر للبول، تماما مثل عصير اليقطين، ويحتوي عصير الجزر على بيتا كاروتين، التي تحسن الرؤية في الغسق وتقوي الغشاء المخاطي".

وتضيف، يمكن تناول عصير الخضروات مباشرة بعد تحضيرها، لأن عناصرها المغذية تتلف بسرعة، باستثناء عصير الشوندر الذي يجب تركه فترة معينة لكي يستقر، لأنه يحتوي على النترات.