



### در فصل پائیز برای سلامتی بدن خرمالو بخورید

خرمالو دارای مقادیر قابل توجهی ویتامین های B2 ، B3 ، C و B1 است، در ضمن این میوه دارای مواد معدنی ضروری برای بدن مانند کلسیم، گوگرد، آهن، فسفر و پتاسیم و مقداری نیز سلولز است.

خرمالو دارای مقادیر قابل توجهی ویتامین های B2 ، B3 ، C و B1 است، در ضمن این میوه دارای مواد معدنی ضروری برای بدن مانند کلسیم، گوگرد، آهن، فسفر و پتاسیم و مقداری نیز سلولز است.

سلامت نیوز: یک متخصص تغذیه گفت: «خرمالو» سرشار از آب و بتاکاروتن است ، چنانچه این ویتامین به مقدار کافی به بدن نرسد، نه تنها قدرت بینایی کم می شود بلکه باعث خشن شدن پوست و شکننده شدن ناخن و موها و افت در میزان هوش و سلامت بدن می شود.

دکتر ناهید غلامی در گفت‌وگو با ایسنا افزود: خرمالو دارای مقادیر قابل توجهی ویتامین های B2 ، B3 ، C و B1 است، در ضمن این میوه دارای مواد معدنی ضروری برای بدن مانند کلسیم، گوگرد، آهن، فسفر و پتاسیم و مقداری نیز سلولز است.

وی تصریح کرد: بخش گوشتی این میوه محتوی مقدار زیادی فیبر، مواد آنتی اکسیدانی همچون تانن، فنول، لیکوپن، لوتئین، مواد قندی، پکتین و اسید می باشد. عمده ترین اسیدهایی که در این میوه وجود دارد، اسید مالیک و اسید تارتاریک و اسید سیتریک است.

به گفته این متخصص تغذیه، خرمالو به دلیل دارا بودن مواد معدنی، برای رشد و نمو بسیار مفید شناخته شده است و آهن موجود در آن عنصر اصلی خونسازی و پتاسیم موجود در آن اشتهاآور و شست و شو دهنده کلیه و کبد می باشد، با وجود عناصری همچون پتاسیم و منیزیم در این میوه، خرمالو کلسترول بد و فشار خون را نیز کاهش می دهد به همین دلیل این میوه برای سلامتی بیماران قلبی و افراد دارای چربی و فشار خون بالا بسیار مفید است. از طرفی به دلیل دارا بودن پکتین که یکی از انواع فیبرهای محلول در آب است، باعث کاهش چربی های خون می شود.