

فواید انبه در مقابله با بیماری های قلبی و دیابت

به گفته کارشناسان تغذیه، انبه با وجود مقادیر بالای ویتامین و مواد معدنی برای سلامت قلب و پوست مفید است.



به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، خوردن انبه چه به صورت نارس یا همراه با سالاد یا خوردن آبمیوه آن به هنگام صبح که حس پیرانرژی بودن را به همراه دارد، دارای فواید بسیاری است که در ادامه به آنها اشاره می شود.

کنترل سطح قند خون: انبه تازه منبع خوب پتاسیم و آنتی اکسیدانی موسوم به مانگیفرین است که به تنظیم فشار خون و حفظ آن کمک می کند.

کمک به مقابله با آکنه: مصرف انبه نارس بهترین درمان طبیعی بیماری آکنه است. اگر انبه های رسیده موجب بروز آکنه شوند، انبه های نارس می توانند به مقابله با آن کمک کنند. فقط کافیست برشی از انبه نارس را بجوشانید و هر شب قبل از رفتن به رختخواب به صورت تان بمالید.

مقابله با دیابت: انبه غنی از ویتامین A بوده که برای سلامت چشم بسیار خوب است. از اینرو میوه انبه بسیار برای بیماران مبتلا به دیابت مفید است و از بروز مشکلات چشمی ناشی از این بیماری پیشگیری می کند.

کاهش کلسترول: انبه نارس حاوی مقدار زیاد فیبر، ویتامین C و پکتین است که به کاهش کلسترول کمک می کند.

حفظ سلامت قلب: انبه منبع غنی ویتامین B6، ویتامین C و ویتامین A است. از اینرو به کنترل سطح قند خون و کاهش سطح کلسترول کمک کرده و سلامت قلب را تضمین می کند.