

دانه میوه‌هایی که برای سلامت مفید هستند

به گفته کارشناسان تغذیه، مصرف دانه و تخم برخی میوه‌ها بسیار برای سلامت مفید هستند.



همشهری آنلاین: به گفته کارشناسان تغذیه، مصرف دانه و تخم برخی میوه‌ها بسیار برای سلامت مفید هستند.

به گزارش تبیان به نقل از خبرنگار مهر، متخصصان توصیه می‌کنند که برخی از دانه‌ها حاوی مواد مغذی ارزشمندی هستند که بدون شک باید آنها را همراه با اسموتی‌های میوه استفاده کرد.

تخم هندوانه: دانه این میوه یکی از مغذی‌ترین مواد خوراکی برای حفظ سلامت ناخن‌ها، مو و درخشش پوست است. این دانه‌ها حاوی روی، فیبر و آهن بوده و منبع عالی اسید اولئیک و لینولیوم هستند.

دانه لیمو: می‌توان به راحتی یک یا دو تخم لیمو را همراه با آبمیوه یا سالاد بلعید. تخم این میوه حاوی مقادیر اسید سالیسیلیک است که می‌تواند دارای خواص تسکین دهنده درد باشد.

دانه‌های پاپایا (انبه هندی): درحالی که اکثر افراد دانه‌های این میوه را دور می‌ریزند، اما مصرف آن به شکل شگفت‌انگیزی برای سلامت مفید است. دانه‌های این میوه حاوی میزان بالای آنزیم‌های پروتئولیتیک نظیر پاپائین است که می‌تواند به رهایی از انگل‌ها و کرم‌های بدن کمک کند.

دانه‌های کیوی: دانه‌های سیاه و کوچک کیوی منبع عالی ویتامین E و اسیدهای چرب امگا-۳ هستند. مصرف کافی این مواد مغذی در رژیم غذایی برای پیشگیری از بیوست و کاهش ریسک بیماری قلبی و کلسترول بالا ضروری است.

دانه‌های شاه‌توت: دانه‌های این میوه غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ و همچنین فیبر رژیمی، کاروتنوئید و پروتئین است. چربی‌های پلی اشباع نشده در دانه‌های این میوه در جهت کاهش ریسک بیماری قلبی عمل می‌کنند.

شاتوت

دانه آووکادو: دانه‌های آووکادو حاوی مقدار زیاد فیبر محلول و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و یکی از بهترین منابع پتاسیم محسوب می‌شود. وجود میزان بالای آنتی‌اکسیدان‌های فنولیک در دانه‌های این میوه به کاهش فشار خون بالا و کلسترول بالا و همچنین تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

خبرگزاری مهر