

## مصرف هلو را فراموش نکنید



معروف است به میوه سنگ؛ اما خلاف این نام به نظر خشن و سفت ظاهری زیبا و از آن مهم تر طعمی بی نظیر دارد. صحبت از هلو است، میوه ای خوش آب و رنگ همراه با خواص شگفت انگیز که به دلیل هسته بزرگ درونش میوه سنگ خوانده می شود.

معروف است به میوه سنگ؛ اما خلاف این نام به نظر خشن و سفت ظاهری زیبا و از آن مهم تر طعمی بی نظیر دارد. صحبت از هلو است، میوه ای خوش آب و رنگ همراه با خواص شگفت انگیز که به دلیل هسته بزرگ درونش میوه سنگ خوانده می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شفقنا زندگی، بدون شک میان میوه های رنگارنگ تابستانی از نظر خواص هلو در ابتدای صف ایستاده است. میوه ای با ظاهری زیبا و طعمی لذیذ که می تواند توجه هر فردی را به سمت خود جلب کند؛ میوه ای که اگر با ویژگی های اعجاب آورش آشنا شوید قطعاً از فرصت محدود حضورش بیشترین بهره را خواهید برد. به همین خاطر در ادامه بخشی از مزایای این میوه را برای شما می گوئیم:

### پاکسازی کلیه

پتاسیم موجود در هلو نه تنها به کاهش خطر ابتلا به بیماری های کلیوی کمک می کند بلکه در پاکسازی مثانه نیز نقشی مهم ایفا می کند. تراکم پتاسیم و دیگر ویتامین ها در این میوه کوچک به کلیه و کبد شما اجازه می دهد در شرایطی متعادل و سالم به حیات خود ادامه دهند.

### کاهش وزن

هلو یکی از کم کالری ترین میوه ها است ، نزدیک 87 درصد آن از آب تشکیل شده است و منبعی سرشار از فیبر است. تمامی این شرایط باعث می شود که شما پس از مصرف هلو برای مدت بیشتری احساس سیری کنید و دیر تر گرسنه بشوید.

### کاهش التهاب های بدن

فنولیک موجود در هلو یکی از بهترین ترکیبات ضد التهابی است. علاوه بر این، ویتامین A موجود در هلو کمک قابل توجهی به درمان دردهای رماتیسمی می کند.

### پیشگیری از کم خونی

کم خونی دلایل بسیاری که مهم ترین آن کمبود آهن است. خوشبختانه در میان میوه ها هلو یکی از بهترین منابع دارای آهن است. اگر علائم کم خونی را مشاهده می کنید مصرف روزانه هلو را افزایش دهید.

### پیشگیری از سرطان

بنا بر بسیاری از مطالعات انجام شده، هلو نقش به سزایی در کاهش گسترش سلول های سرطانی در انواع مختلف این بیماری به ویژه: سرطان دهان، ریهف سینه و روده دارد. چنین خاصیتی بیش از هر چیز مدیون وجود مقادیر قابل توجهی آنتی اکسیدان درون هلو است که به مبارزه با سرطان کمک می کند.

### مقابله با عفونت

بهترین راه برای جلوگیری از ورود عفونت به بدن ما میوه های هستند که در میان انواع گوناگون آنها هلو بیشترین تأثیر در بستن راه های نفوذ عفونت به بدن دارد.

## تقویت دید چشم

هلو سرشار از بتاکاروتن و ویتامین A است، دو ترکیبی که نه تنها نقشی مهم در حفظ سلامت چشم ها و قوای دید ما دارند بلکه از بسیاری بیماری های چشمی نیز جلوگیری می کنند.

## تقویت سیستم ایمنی

یکی از حساس ترین و آسیب پذیرترین نقاط انسان سیستم ایمنی است که به راحتی و تحت تأثیر عوامل مختلف دچار اختلال می شود. اسید آسکوربیک و زینک موجود در هلو به شما می کند تا از سیستم ایمنی بدن خود برابر بسیاری از موقعیت های خطرناک محافظت کنید.

منبع naturalnews