

فشارخونتان بالاست؟ زردآلو بخورید!

زردآلو مثل اکثر میوه‌های دیگر سرشار است از ویتامین‌ها و مواد مغذی مهمی که فواید مختلفی برای سلامتی انسان دارند. این میوه به‌عنوان یکی از میوه‌های بومی چین شناخته می‌شود.



زردآلو مثل اکثر میوه‌های دیگر سرشار است از ویتامین‌ها و مواد مغذی مهمی که فواید مختلفی برای سلامتی انسان دارند. این میوه به‌عنوان یکی از میوه‌های بومی چین شناخته می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سلامت‌نیس، زردآلو، منبع خوبی از ویتامین A یا رتینول است که فواید مختلفی برای بدن دارد. این ویتامین محلول در آب به افتراق سلولی، رشد سالم جنین و تقویت بینایی کمک می‌کند. علاوه بر این در عملکرد سیستم ایمنی بدن نیز نقش دارد، و پوست و غشاهای مخاطی را سالم نگه می‌دارد. این ویتامین مهم حتی می‌تواند به درمان آکنه‌ها و مشکلات پوستی کمک کند، خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولای ناشی از سن را کاهش دهد و نقش موثری در حفظ استحکام استخوان‌ها ایفا سازد. ویتامین A حتی برای عملکردهای عصب‌شناختی نیز مهم تلقی می‌شود.

زردآلو به‌عنوان منبع خوبی از فیبر غذایی شناخته می‌شود که برای بدن مهم است. دریافت فیبر به عملکرد گوارشی مطلوب کمک می‌کند و می‌تواند فشارخون را کاهش دهد. یک فنجان زردآلو تقریباً ۳ گرم فیبر دارد. پتاسیم، املاح مهمی است که هر کدام از سلول‌ها، بافت‌ها و اندام‌های بدن برای عملکرد مطلوب به آن نیاز دارند. این املاح مهم حتی برای عملکرد مناسب قلب و انقباض عضلات نیز ضروری است. پتاسیم در تشکیل استخوان، کاهش فشارخون و کاهش خطر بروز سکته مغزی نیز نقش دارد.

منبع: liverstrong.com