

میوه ای که بمب ویتامین ها لقب گرفته است

میوه ای که آن را معرفی خواهیم کرد، دارای مقادیر زیادی از ویتامین های ضروری برای بدن است.



میوه ای که آن را معرفی خواهیم کرد، دارای مقادیر زیادی از ویتامین های ضروری برای بدن است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه خبری شبکه العالم، انبه دارای مقادیر زیادی ویتامین مورد نیاز بدن بوده و می توان آن را به بمب ویتامین ها تشبیه کرد. سایت سلامت آلمان تأکید کرد، انبه میوه ای استوایی است که طی سالیان گذشته دست یافتن بدان بسیار آسان شده زیرا معمولا به سادگی درسوپر مارکتها در دسترس است. می توان از این میوه در تهیه غذا استفاده کرد زیرا صد در صد طعم دهنده طبیعی است.

انبه سرشار از بتاکربنات و ویتامین های لازم برای بدن مانند ویتامین ث ، B1، B و اسید فولیک است. این ویتامین ها برای حفظ سلامتی دستگاه ایمنی بدن و حفظ سلولها از تاثیرات منفی ناشی از تنشها و فشارهای عصبی موثر است.

این میوه با توجه به دارا بودن مقادیر زیادی بتاکربنات، نقش محسوسی در بازسازی سلولهای پوست و تقویت دستگاه ایمنی بدن دارد.

هر 100 گرم انبه تازه ، دارای 0,4 گرم چربی و 0,6 گرم پروتئین و 12,8 گرم نشاسته و 1,7 گرم فیبر است.