

آلو خشکه، استخوان ساز طبیعی

مصرف آلو خشک یک شیوه سالم و خوشمزه برای حفظ سلامت است. این میوه یا طعم دهنده غذا شاید خیلی زیبا نباشد و چروک‌هایش اذیتتان کند. اما خواص بسیار زیادی دارد که نباید از آن‌ها غافل بمانید.

مصرف آلو خشک یک شیوه سالم و خوشمزه برای حفظ سلامت است. این میوه یا طعم دهنده غذا شاید خیلی زیبا نباشد و چروک‌هایش اذیتتان کند. اما خواص بسیار زیادی دارد که نباید از آن‌ها غافل بمانید.

آلو خشک خواص عجیبی دارد از جمله تسهیل در کاهش وزن، ضد چروک بودن، تحریک مغز، مقابله با فشار خون بالا از فواید بینظیر آن می باشد.

حافظ قلب شما

یک عدد از این میوه حاوی ۱۱۳ میلی‌گرم پتاسیم است که فشار خون را کنترل می‌کند و خطر سکته مغزی را کاهش می‌دهد.

باید بدانید رنگ‌دانه در آلوها وجود دارد و با رادیکال‌های آزاد مخرب مقابله کرده و به این ترتیب جلوی ابتلا به سرطان را می‌گیرد.
سلامت استخوان‌ها

یکی دیگر از مواردی که می‌توان از فواید آلو خشک نام برد محکم کردن استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان آنهاست.

مصرف روزانه ۳ عدد آلو خشک می‌تواند از پوکی استخوان جلوگیری کند و همچنین توجه داشته باشید که این میوه ویتامین‌های بسیار زیادی دارد که در استخوان سازی به شما کمک خواهند کرد.

سلامت سیستم گوارش

آلو خشک به کولول (بخشی از روده بزرگ) کمک می‌کند تا وظیفه خود را به خوبی انجام دهد باید بدانید که هر یک عدد آلو خشک حاوی یک گرم فیبر است.

مصرف این میوه میزان قند خون را تنظیم کرده و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد.
فشار خون

آلو خشک یکی از منابع غنی پتاسیم است. تحقیقات انجام گرفته در سالهای اخیر تاثیر پتاسیم را در کاهش فشار خون نشان داده اند. با توجه به اینکه آلو حاوی سدیم کمی می باشد. مصرف متعادل آن در کنترل فشار خون موثر است.
مفید برای حافظه

مصرف روزانه سه تا چهار عدد آلو خشک که سرشار از آنتی اکسیدان ها است می‌تواند با رادیکال‌های آزادی که به حافظه و مغز آسیب می‌رسانند مقابله کند. آلو خشک این خاصیت را دارد که رادیکال‌های آزاد مخرب را از بین ببرد و حافظه شما را در شرایط سالمی نگه دارد.