

## فقط آب میوه‌های صد درصد طبیعی بنوشید

کارشناسان تغذیه تاکید کردند: تنها در صورتی که از آب میوه‌های صد درصد طبیعی استفاده کنید، می‌توانید از مزیت جذب ریزمغذی‌های مفید این نوشیدنی بهره‌مند شوید.



کارشناسان تغذیه تاکید کردند: تنها در صورتی که از آب میوه‌های صد درصد طبیعی استفاده کنید، می‌توانید از مزیت جذب ریزمغذی‌های مفید این نوشیدنی بهره‌مند شوید. به گزارش ایسنا، متخصصان دانشگاه ایالتی لوئیزیانا و کالج پزشکی بایلور در این باره خاطرنشان کردند که نوشیدن آب میوه صد درصد طبیعی با بهبود جذب ریزمغذی‌های ضروری در بدن ارتباط مستقیم دارد. بررسی‌ها نشان می‌دهد: افراد بالغی که در رژیم غذایی خود آب میوه‌های طبیعی را نگنجانده‌اند اغلب مقدار ریزمغذی‌های اصلی مثل ویتامین‌های آ و ث و منیزیم در بدن آن‌ها پایین‌تر از میزان توصیه شده است. به گزارش شبکه خبری ای بی سی، علاوه بر این، آب میوه‌های طبیعی حاوی کلسیم و پتاسیم، دو ماده معدنی مهم هستند که برای تقویت و سلامت استخوان‌ها و نیز تنظیم فشار خون ضروری و مفیدند. این یافته، در کنفرانس سالانه غذا و تغذیه در انجمن رژیم غذایی آمریکا ارائه شده است.