



پسته دارویی برای سرگیجه، رنگ‌پریدگی، بی‌حوصلگی و کم‌خونی

یک متخصص تغذیه گفت: پسته سلول‌های عصبی را تقویت می‌کند و آهن موجود در پسته نیز برای رفع سرگیجه، رنگ‌پریدگی، بی‌حوصلگی و کم‌خونی مؤثر است.

یک متخصص تغذیه گفت: پسته سلول‌های عصبی را تقویت می‌کند و آهن موجود در پسته نیز برای رفع سرگیجه، رنگ‌پریدگی، بی‌حوصلگی و کم‌خونی مؤثر است.

به گزارش سلامت نیوز مرتضی صفوی در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس، افزود: پسته یکی از پرانرژی‌ترین مواد غذایی است که در درمان بسیاری از بیماری‌ها مفید است.

وی گفت: پسته در تنظیم ضربان قلب و کنترل فشار خون مؤثر است و دارای کلسیم و فسفر فراوان است که در ساخت استخوان و دندان نقش اساسی برعهده دارد.

این متخصص تغذیه افزود: پسته به دلیل داشتن املاح و مواد معدنی مفید به تقویت عضلات بدن کمک و از گرفتگی آن پیشگیری می‌کند. آهن موجود در پسته نیز برای رفع سرگیجه، رنگ‌پریدگی، بی‌حوصلگی و کم‌خونی مؤثر است.

صفوی اضافه کرد: ویتامین‌های موجود در پسته باعث تقویت سلول‌های عصبی می‌شود، اشتها را تنظیم می‌کند و ویتامین E که یکی از قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان‌ها است در پسته به مقدار زیاد یافت می‌شود که باعث افزایش سیستم ایمنی بدن و تقویت چشم می‌شود.