



### مصرف زالزالک باعث جلوگیری از چاقی و کاهش التهاب می‌شود

تحقیقات نشان می‌دهد، زالزالک یک مکمل غذایی مقوی است و در تعادل وزن، گلوکز خون و کاهش التهاب نقش موثری دارد.

تحقیقات نشان می‌دهد، زالزالک یک مکمل غذایی مقوی است و در تعادل وزن، گلوکز خون و کاهش التهاب نقش موثری دارد. دکتر بیمان صفری در گفت و گو با ایسنا گفت: بوته‌های جنگلی زالزالک با رنگ قرمز روشن و تیره و ارغوانی دارای طعم دلنشینی است و از این میوه به صورت خشک شده هم استفاده می‌شود و از برخی قسمت‌های آن چای تهیه می‌کنند.

وی تصریح کرد: این میوه به علت داشتن مقادیر بالایی از مواد آنتوسیانین بسیار مفید است و در رنگ‌های آن، آنتوسیانین‌های زیاد و متفاوتی یافت می‌شود که دانه‌های زالزالک را از فشار اکسایشی نور خورشید حفظ می‌کند.

این متخصص تغذیه گفت: مصرف زالزالک بدن را از موقعیت‌های زیان آور مانند قرار گرفتن در معرض آلودگی و رادیکال‌های آزاد حفظ می‌کند.

مصرف این میوه بر روی بیماری‌های مختلفی از سرطان گرفته تا چاقی اثر مثبت می‌گذارد و این اثر به دلیل خواص ضد التهابی ماده آنتوسیانین موجود در آن است به طوری که ثابت شده بسیاری از بیماری‌ها به دلیل التهاب‌های کنترل نشده‌ای است که دامن گیر ما می‌شوند.