

تأثیر سیب بر روی سفیدی دندانها



خوردن سیب علاوه بر خواص زیادی که برای بدن به همراه دارد میتواند به زیبایی دندانهای هم کمک شایانی کند به گزارش سلامت نیوز میوه ها و سبزیجات میتوانند همانند یک مسواک کوچک عمل کنند .

خوردن سیب علاوه بر خواص زیادی که برای بدن به همراه دارد میتواند به زیبایی دندانهای هم کمک شایانی کند به گزارش سلامت نیوز میوه ها و سبزیجات میتوانند همانند یک مسواک کوچک عمل کنند .
 محققان دریافتند که هنگامی که شما این نوع مواد غذایی را میجوید عمل پاکسازی بر روی مینای دندان انجام میشود جنیفر مالیک میگوید بطور خاص سیب حاوی اسید هایی است که میتواند لکه ها را در خود حل کند. در کل 56 نوع ماده غذایی وجود دارد که میتواند لکه های موجود بر روی دندان را در خود حل کند.
 گفتنی است سیب دارای مقادیر فراوانی ویتامین و مواد معدنی است که باعث تقویت خون می شود. همچنین میتواند از اختلالات کبدی و هاضمه پیشگیری کند کلسترول را کاهش میدهد و بسیاری از بیماری های پوستی را برطرف میکند.

گروه ترجمه سلامت نیوز - ریحانه علیان