

میوه، راز سلامت انسان

متخصصان تغذیه در آمریکا تاکید کردند آنچه که میوه را تبدیل به راز سلامتی انسان کرده است تنها وجود یک ماده مغذی در آن نیست بلکه ترکیبی چندگانه از موادی است که برای بدن مفید هستند.



متخصصان تغذیه در آمریکا تاکید کردند آنچه که میوه را تبدیل به راز سلامتی انسان کرده است تنها وجود یک ماده مغذی در آن نیست بلکه ترکیبی چندگانه از موادی است که برای بدن مفید هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ، متخصصان دانشگاه بریگام یانگ عقیده دارند میوه‌هایی نظیر پرتقال، توت فرنگی و دیگر انواع میوه دارای ترکیبات قوی جهت ارتقا سطح سلامت انسان هستند و تنها وجود یک ماده نیست که به آنها ارزش غذایی بالایی می‌دهد. بر این اساس هیچ‌گاه نمی‌توان مصرف یک پرتقال را که حاوی ویتامین C است با مصرف کپسول‌ها و قرص‌های مکمل این ویتامین مقایسه کرد.

متخصصان یاد شده اذعان دارند که تنها وجود یک آنتی‌اکسیدان نیست که میوه‌ای مانند پرتقال را این چنین ارزشمند می‌کند بلکه ترکیب چندین آنتی‌اکسیدان است که ارزش غذایی آنها را بالا می‌برد که این ترکیبات در واقع دفع‌کننده رادیکال‌های آزاد سرطان‌زای ناشی از مصرف چربی و کربوهیدرات هستند.

متخصصان عقیده دارند فواید مصرف همزمان چند آنتی‌اکسیدان قابل مقایسه با مصرف تنها یک ماده مغذی صرف نیست.

نتایج این بررسی در مجله Food Science منتشر شد.