



مصرف مویز از سردردهای میگرنی پیشگیری می‌کند

یک متخصص تغذیه گفت: مصرف مویز از سردردهای میگرنی پیشگیری می‌کند و موجب کاهش شدت درد آن می‌شود.

همشهری آنلاین: یک متخصص تغذیه گفت: مصرف مویز از سردردهای میگرنی پیشگیری می‌کند و موجب کاهش شدت درد آن می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز، میترا زرانی افزود: مویز در گروه میوه‌ها طبقه‌بندی می‌شود و دو قاشق غذاخوری مویز معادل 30 گرم حدود 60 کیلوکالری انرژی دارد.

وی گفت: مویز منبع انرژی است و افرادی که مبتلا به بیوست هستند می‌توانند در رژیم غذایی خود از مویز استفاده کنند.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: مویز حاوی آنتوسیانیدها است که ارزش غذایی آن را افزایش می‌دهد. و رنگ تیره مویز به دلیل وجود همین آنتوسیانیدها است که ضد سرطان است و موجب کاهش کلسترول خون افراد می‌شود.

زرانی به فارس گفت: مویز سرشار از ویتامین‌های گروه B است ولی ویتامین C خود را از دست داده است کسانی که مبتلا به سردردهای میگرنی هستند در طول روز می‌توانند از میوه‌های خشک مانند مویز استفاده کنند که موجب کاهش دردهای میگرنی می‌شود و دیابتی‌ها در مصرف میوه‌های خشک مانند مویز دقت کنند به دلیل این که قند این گونه میوه‌ها زیاد است.