

## آب میوه باعث رفع خستگی می‌شود

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: مصرف آب میوه‌ها برای کاهش خستگی مفرط مفید است و فعالیت‌های طبیعی سلول‌های بدن را تنظیم می‌کند.



جام جم آنلاین: عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: مصرف آب میوه‌ها برای کاهش خستگی مفرط مفید است و فعالیت‌های طبیعی سلول‌های بدن را تنظیم می‌کند.

مرتضی صفوی در گفت‌وگو با فارس، افزود: آب میوه سرشار از آنتی‌اکسیدان و املاح معدنی مانند پتاسیم و منیزیم است.

وی گفت: مهمترین عامل خستگی که پس از انجام کارهای سخت انسان را درگیر می‌کند کاهش میزان اسید فولیک در بدن است. اسید فولیک برای تقویت اعصاب، رفع خستگی، ضعف مفید است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان افزود: مصرف آب میوه‌ها برای کاهش خستگی مفرط مفید است. آب میوه فعالیت‌های طبیعی سلول‌های بدن را تنظیم می‌کند و همچنین کار غدد بزاقی را نیز افزایش می‌دهد.

صفوی اضافه کرد: سه چهارم لیوان آب میوه معادل یک سهم میوه است و آنتی‌اکسیدان‌ها برای رفع خستگی بدن بسیار مفید هستند. میوه برای گوارش و جذب مواد غذایی، تبدیل مواد غذایی به بافت‌های بدن، و تولید انرژی در سطح سلولی اهمیت بسیار زیادی دارند.