

## تغذیه از خواص فوق‌العاده کشمش چه می‌دانید؟

کشمش، میوه‌ای خشک و مغذی است و مانند دیگر خشکبارها در تمام سال یافت می‌شود.



کشمش، میوه‌ای خشک و مغذی است و مانند دیگر خشکبارها در تمام سال یافت می‌شود.

به گزارش ایسنا، متخصصان تغذیه تاکید دارند که کشمش، یک غذای پر انرژی، کم چرب و کم سدیم است و برای افرادی که رژیم‌های کم سدیم را باید رعایت کنند، بسیار مفید است.

به گزارش سایت اینترنتی هلت دی نیوز، کشمش در عین حال برای سلامت استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان نقش مهمی را بر عهده دارد، به همین دلیل مصرف آن برای زنان قبل از یائسگی بسیار مفید است.

کشمش با وجودی که شیرین و چسناک است اما بر دندان اثر مخربی ندارد و باعث خرابی دندان نمی‌شود، حتی می‌توان گفت این میوه خشک از فساد دندان جلوگیری می‌کند. بنابراین کشمش برای سلامت دندان و لثه بسیار مفید است. این خشکبار خوشمزه دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی بالا است و از تخریب سلولی جلوگیری می‌کند.

کشمش منبع مفیدی از ویتامین‌ها و عناصر مغذی بدن است. عناصر و ویتامین‌هایی همچون آهن، پتاسیم، کلسیم و ویتامین ب در کشمش موجود است. دیگر ماده مغذی موجود در کشمش آهن به میزان زیاد است. کشمش، منبع خوب فیبر، آنتی‌اکسیدان و همچنین منبع خوب انرژی است و فیبر باعث جلوگیری از سرطان کولون، کمک در جلوگیری از رشد غیر معمول سلول‌ها، بیماری‌ها و همچنین کنترل قند خون می‌شود.

این میوه خشک باعث عملکرد صحیح رگ‌های بدن می‌شود، مقدار چربی غذا را کم می‌کند و مقدار فیبر و آهن را افزایش داده و مقدار سدیم را کاهش می‌دهد. کشمش همچنین از سرطان جلوگیری می‌کند.

به گزارش ایسنا، کشمش میزان LDL یا کلسترول بد را در خون کم می‌کند و باعث کاهش بیماری قلبی می‌شود.

روانشناسان نیز ادعا می‌کنند که کشمش موجب کاهش استرس می‌شود. کشمش یک خوشبو کننده مفید برای دهان بوده، برای سلامتی چشم نیز مفید است، باعث تقویت اعصاب می‌شود، سستی و رخوت را از بدن دور می‌کند، خشم را از شما دور می‌کند. کشمش موجب از بین رفتن آب اضافی بدن می‌شود، منبع خوب ویتامین د و هورمون استروژن است و بالاخره اینکه اسپاسم یا گرفتگی عضلانی را کم می‌کند.